

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif di Posyandu lansia RW 04 kelurahan Purwoadi Malang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif
2. Hasil penelitian menunjukkan skor kualitas tidur lansia sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dengan kategori kualitas tidur buruk (skor 6-21) sebanyak 18 orang sedangkan untuk skor kualitas tidur sesudah dilakukan relaksasi otot progresif dengan kategori kualitas tidur baik (skor 1-5) sebanyak 5 orang dan kategori kualitas tidur buruk (skor 6-21) sebanyak 13 orang.
3. Ada pengaruh dari relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

7.2 Saran

1. Penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya mampu lebih mengembangkan penelitian ini terkait tentang kualitas tidur lansia dan terapi nonfarmakologi yang sesuai untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Serta perlu untuk

ditambahkan kelompok kontrol dan mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

2. Keperawatan

Untuk mengembangkan potensi perawat praktisi dalam keperawatan geriatrik, serta mengoptimalkan asuhan keperawatan pada kelompok lansia. Terapi relaksasi otot progresif ini juga dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan perawat dalam melakukan asuhan keperawatan khususnya pada lansia yang memiliki kualitas tidur buruk.

3. Lansia

Diharapkan semua lansia dapat terus melakukan latihan relaksasi otot progresif dirumah secara rutin untuk memenuhi kebutuhan tidurnya sehingga lansia tetap sehat dan dapat mempertahankan fungsi tubuhnya.

