

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan, maka dapat disimpulkan pada penelitian ini adalah melafalkan dzikir memiliki pengaruh serta mengalami peningkatan yang signifikan terhadap kualitas tidur lansia. Berikut adalah rincian kesimpulan pada penelitian ini:

1. Karakteristik responden pada penelitian adalah lansia yang berusia dengan rerata 73,48 tahun. Penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil 12 responden (57,1%).
2. Kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menunjukkan hasil bahwa nilai rerata sebelum intervensi 7,00 dan sesudah intervensi 5,90 dengan nilai SD sebelum intervensi 1,761 dan sesudah intervensi 1,300.
3. Nilai rerata kualitas tidur pada pengukuran pretest lebih tinggi (7,00) dibandingkan dengan rerata posttest (5,90), yang memiliki arti bahwa kualitas tidur lansia setelah melakukan dzikir menjadi meningkat.
4. Hasil dari analisis pengaruh melafalkan dzikir terhadap kualitas tidur lansia didapatkan nilai signifikan dengan $p\text{-value}= 0,000$ ($\alpha<0,05$). Hasil tersebut berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga adanya pengaruh melafalkan dzikir terhadap kualitas tidur lansia.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Lansia lebih aktif dalam kegiatan kerohanian yang diadakan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta dan melafalkan dzikir sebelum tidur, agar kualitas tidur lansia meningkat.

2. Bagi Tempat Penelitian

Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta lebih memperhatikan lansia saat berkegiatan kerohanian dan memperhatikan kualitas tidur lansia dengan memberikan intervensi kepada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan melafalkan dzikir. Panduan dzikir dapat ditambahkan disetiap kegiatan kerohanian.

3. Bagi Pendidikan dan Institusi

Institusi pendidikan diharapkan dapat menambah buku referensi untuk masalah kualitas tidur pada lansia. Penelitian dapat meningkatkan kapasitas dan kualitas pendidikan agar penelitian dijadikan referensi tentang praktik melafalkan dzikir dan pengaruhnya untuk kualitas tidur lansia.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini lebih maksimal dengan mempertimbangkan dan memperhatikan SOP dan Skripsi sebagai dasar memperluas penelitian dan informasi yang berkaitan dengan kualitas tidur lansia. Peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah responden yang lebih banyak dan mengembangkan penelitian mengenai dzikir dengan kualitas tidur, serta dapat menutupi keterbatasan yang ada dalam penelitian ini.