

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pijat ekstremitas terhadap kualitas tidur pada lansia di Posyandu ILP Lansia Talang Kidul, Talang, Bayat, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar lansia berada pada rentang usia lanjut dengan kondisi fisiologis yang mengalami penurunan fungsi tubuh. Perubahan fisiologis tersebut berkontribusi terhadap munculnya gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta rasa tidak segar saat bangun tidur.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia sebelum diberikan intervensi pijat ekstremitas berada pada kondisi yang kurang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur masih menjadi permasalahan kesehatan yang umum dialami oleh lansia di wilayah Posyandu ILP Lansia Talang Kidul.
3. Kualitas tidur lansia setelah diberikan intervensi pijat ekstremitas mengalami peningkatan yang bermakna. Setelah pijat ekstremitas dilakukan secara rutin selama tujuh hari berturut-turut, sebagian besar responden menunjukkan penurunan skor PSQI yang menandakan perbaikan kualitas tidur dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi.
4. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Paired t-test*, diperoleh nilai $t = 14,511$ dengan derajat kebebasan ($df = 14$) dan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($\alpha = 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat ekstremitas terhadap kualitas tidur lansia, sehingga pijat ekstremitas terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat memanfaatkan pijat ekstremitas sebagai salah satu upaya sederhana dan aman untuk membantu meningkatkan kualitas tidur secara alami.

2. Bagi Keluarga Lansia

Keluarga diharapkan dapat berperan aktif dalam membantu pelaksanaan pijat ekstremitas di rumah sebagai bentuk dukungan terhadap kesehatan dan kenyamanan lansia.

3. Bagi Posyandu ILP Lansia

Posyandu disarankan untuk menjadikan pijat ekstremitas sebagai salah satu kegiatan pendukung dalam pelayanan kesehatan lansia, serta memberikan edukasi kepada kader dan keluarga lansia.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengembangkan dan menerapkan intervensi nonfarmakologis, seperti pijat ekstremitas, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan pengintervensi pemijatan agar setiap responden mendapatkan pemijatan dengan kekuatan yang sama.