

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektifitas zumba gold dan rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di dukuh Pandes, desa Pandes, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten yang dilakukan pada tanggal 27 April 2018 – 16 Mei 2018 adalah sebagai berikut :

1. Responden yang digunakan sebanyak 40 orang lansia dengan karakteristik usia paling muda 61 tahun dan yang tertua adalah 70 tahun dengan rata-rata usia responden intervensi *zumba gold* 67,10 dan rata-rata usia responden intervensi rendam kaki dengan air hangat 66,55. Jenis kelamin responden keseluruhan adalah perempuan.
2. Gambaran skore setiap komponen kualitas tidur, yaitu komponen kualitas tidur subyektif, latensi tidur, lamanya tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat, dan disfungsi di siang hari mengalami penurunan skore antara sebelum dan sesudah dilakukan intrvensi untuk masing-masing kelompok (*zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat) yang berarti ada pengaruh dari masing-masing intervensi tersebut terhadap seluruh komponen kualitas tidur. Hasil analisis *Paired T-test* untuk kedua intervensi diperoleh data $p\ value = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh *zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia.
3. Rata-rata skore kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi *zumba gold* adalah 9,70 dan setelah dilakukan intervensi *zumba gold* adalah 6,75, sedangkan rata-rata skore kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi rendam kaki dengan air hangat adalah 11,15 dan setelah dilakukan intervensi rendam kaki dengan air hangat adalah 6,90. Terdapat perbedaan signifikan antara selisih rata-rata dari kedua intervensi, untuk intervensi *zumba gold* 2,95 dan rendam kaki dengan air hangat 4,25.

4. Hasil analisis *Independent T-test* diperoleh data *p value* = 0,0678 untuk *zumba gold* maupun rendam kaki dengan air hangat yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh intervensi *zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diajukan oleh peneliti adalah :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan dan bahan referensi dalam upaya meningkatkan dan memperkaya kajian keperawatan gerontik mengenai praktik terapi yang menerapkan intervensi *zumba gold* dan merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Pelayanan keperawatan tidak saja berfokus pada tindakan farmakologis, tetapi harus berinovasi dengan pelengkap terapi non farmakologis. *Zumba gold* dan merendam kaki dengan air hangat merupakan terapi non farmakologis yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan perawat baik di rumah sakit maupun komunitas untuk diaplikasikan. Berdasarkan hasil penelitian, *zumba gold* dan merendam kaki dengan air hangat adalah salah satu cara metode yang terbukti berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian lanjutan, seperti :

- a. Memberikan kedua intervensi tersebut (*zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat) sehingga mengetahui kemaknaan secara signifikan peningkatan kualitas tidur apabila kedua intervensi itu dilakukan secara bersamaan.
- b. Melakukan penelitian lanjutan dengan gerakan *zumba gold* yang lebih optimal.
- c. Melakukan penelitian lanjutan dengan observasi yang maksimal.

4. Bagi Lokasi Penelitian

- a. Masyarakat dapat menerapkan *zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas tidur.
- b. Masyarakat, khususnya lansia dapat lebih maksimal melakukan aktivitas fisik, sehingga lebih aktif dalam kehidupan sehari-hari.