

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah lansia berumur 60-70 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan lansia yang pekerjaannya buruh dan bertani.
2. Responden sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif memiliki rerata skor kualitas tidur 9,10 sedangkan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif memiliki rerata skor kualitas tidur 5,05.
3. Responden sebelum diberikan senam lansia memiliki rerata skor kualitas tidur 9,156 sedangkan sesudah diberikan senam lansia memiliki rerata skor kualitas tidur 5,05.
4. Hasil perbedaan efektifitas teknik relaksasi otot progresif dan senam lansia terhadap skor kualitas tidur menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan efektifitas antara kelompok teknik relaksasi otot progresif dan senam lansia.

B. Saran

Berdasarkan penelitian diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah

1. Bagi Perawat

Perawat harus mengotimalkan pemberian teknik relaksasi otot progresif dan senam lansia pada lansia minimal satu minggu sekali secara rutin sehingga kualitas tidur lansia tidak ada gangguan.

2. Bagi Lansia

Peneliti menyarankan terapi ini bisa diterapkan sebagai terapi untuk menangani gangguan tidur pada lansia.

3. Bagi Puskesmas

Puskesmas khususnya Puskesmas Bayat harus menetapkan teknik relaksasi otot progresif dan senam lansia sebagai kegiatan rutin yang diberikan kepada lansia dengan membuat jadwal pemberian teknik relaksasi otot progresif dan senam lansia minimal satu minggu sekali sesuai SOP yang berlaku di puskesmas.

4. Bagi Peneliti

- a. Penelitian ini hanya meneliti tentang perbedaan efektifitas latihan relaksasi otot progresif dan senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia perempuan, untuk itu peneliti selanjutnya perlu meneliti tentang perbedaan efektifitas latihan relaksasi otot progresif dan senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia perempuan dan laki-laki.
- b. Peneliti selanjutnya juga perlu meneliti apakah latihan relaksasi otot progresif dan senam lansia merupakan terapi satu satunya yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.