

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dengan Terapi Murottal terhadap Kualitas Tidur pada Lansia” diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah lansia berumur 60-70 tahun, responden pada penelitian ini didominasi berjenis kelamin perempuan sebanyak 85,7%. Sebagian besar responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas buruh.
2. Kualitas tidur pada kelompok intervensi diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif dan terapi murottal. Sebelum diberikan perlakuan 100% kualitas tidur buruk dan sesudah diberikan perlakuan 71,4% kualitas tidur baik.
3. Kualitas tidur pada kelompok kontrol diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif. Pengukuran pertama sebesar 100% kualitas tidur buruk dan pengukuran kedua sebesar 28,6% kualitas tidur baik.
4. Hasil uji data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi dengan perlakuan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan terapi murottal, dengan uji *Wilcoxon Test* diperoleh nilai *p-value* = 0,001 ($\alpha < 0,05$).
5. Hasil uji data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dengan perlakuan teknik relaksasi otot progresif, dengan uji *Wilcoxon Test* diperoleh nilai *p-value* = 0,002 ($\alpha < 0,05$).
6. Hasil analisis pengaruh kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan terapi murottal terhadap kualitas tidur pada lansia. Didapatkan nilai signifikan *p-value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang berarti H_a diterima H_0 ditolak sehingga pengaruh kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan terapi murottal dapat meningkatkan Kualitas tidur pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan lebih aktif dalam melakukan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi murottal, sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia.

2. Bagi Perawat

Bagi Perawat sebaiknya memberikan pelatihan, memberikan edukasi kepada pasien dengan kualitas tidur buruk. Dapat diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi murottal, dan untuk menambah ilmu pengetahuan lansia.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini lebih optimal dengan memperhatikan SOP, dan skripsi ini menjadikan dasar untuk memperluas dan mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan kualitas tidur lansia

4. Bagi Puskesmas

Puskesmas sebaiknya memasukkan kegiatan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu program posyandu lansia dan mengadakan pelatihan bersama dengan para kader posyandu.