

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari 7 artikel penelitian ini bahwa terapi dzikir dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Kualitas tidur lansia sering kali mengalami gangguan kesulitan tidur saat berada di tempat tidur. Penundaan waktu tidur biasanya terjadi satu dari tiga lansia wanita dan satu dari lima lansia pria. Berdasarkan prinsip kerjanya dzikir merupakan salah satu jenis terapi yang memberikan efek fisiologis dan neurologis. Lantunan dzikir tersebut memperbaiki mekanisme tubuh lansia. Keyakinan akan Allah inilah yang menjadi pembawa efek tenang yang mampu menekan tingkat kecemasan pada penderitanya. Jika mereka menyadari semua yang terjadi dalam hidup mereka adalah pemberian Tuhan, dan mensyukurinya, maka penderita kecemasan dapat tertangani.

B. Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan antara lain :

1. Saran bagi penelitian lanjutan

Penelitian lanjutan diharapkan dapat melakukan penelitian secara langsung dan mendapatkan data kasus yang benar-benar peneliti lakukan. Selain itu juga perlu melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar agar lebih mudah dalam pengontrolan, dengan demikian harapan yang diinginkan akan lebih efektif.

2. Bagi perawat / *caregiver* lansia

Bagi perawat atau *caregiver* yang akan memberikan asuhan secara mandiri pada lansia yang mengalami gangguan tidur.