

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil analisis di bab 3, maka kesimpulan dari penelitian ini ialah:

1. Ditemukan hasil yang menandakan bahwa terapi relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap kualitas tidur dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001$ .
2. Kualitas tidur remaja sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan kategori buruk sebanyak 43 responden (100,0%).
3. Kualitas tidur remaja sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan kategori baik dengan nilai skor  $\leq 5$  sebanyak 43 responden (97,7%). Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif untuk memperbaiki kualitas tidur.
4. Terdapat perubahan yang signifikan dalam perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yakni  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p\text{-value} < 0,005$ ).

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang diuraikan, peneliti menyarankan:

1. Bagi Remaja  
Dari hasil penelitian bisa bermanfaat dalam menambahkan informasi tentang teknik relaksasi nafas dalam dan menambah pengetahuan baru tentang kualitas tidur remaja melalui media poster.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Peneliti dapat mencari dan menambah sumber baru untuk meningkatkan hasil penelitiannya. Dan bisa menambahkan aroma terapi bersama dengan relaksasi nafas dalam.
3. Bagi sekolah  
Saya berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi sekolah berupa teori-teori lain tentang relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur.