

baik, otot menjadi rileks dan meregang, menimbulkan efek relaksasi hal tersebut akan mempengaruhi gelombang otak alpha dimana terjadi rasa mengantuk dan relaksasi. Ketika selesai mandi suhu tubuh menurun dan dapat bergegas tidur. Mandi air hangat merupakan salah satu terapi yang memberikan efek terapeutik karena air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Dampak tersebut mempengaruhi oksigenasi pada jaringan, sehingga dapat mencegah kekakuan otot, menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa, dan merilekskan tubuh.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Kesulitan Penelitian

Terapi ini menggunakan air hangat sebagai medianya dan hanya terdapat beberapa wisma yang memiliki kran pemanas air, sehingga dalam pelaksanaannya peneliti membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mengambil air dari wisma yang memiliki kran pemanas air.

2. Kelemahan Penelitian

- a. Dalam penelitian ini para responden terlihat masih ragu-ragu untuk mengungkapkan gejala-gejala yang terjadi pada gangguan tidurnya.
- b. Dalam penelitian ini terdapat faktor atau variabel yang tidak bisa dikontrol oleh peneliti seperti depresi, kecemasan, kebisingan, cuaca, suhu ruangan, dan pencahayaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa

1. Sebelum dilakukan hidroterapi mandi air hangat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas responden mengalami insomnia berat.
2. Setelah dilakukan hidroterapi mandi air hangat pada kelompok intervensi terdapat perbedaan bermakna antara tingkat insomnia sebelum dan setelah diberikan hidroterapi mandi air hangat, dengan selisih *Mean Rank pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi sebesar 6,50 dengan nilai signifikansi *p-value* 0,001. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan tingkat insomnia yang bermakna pada *pre-test* dan *post-test*.
3. Secara umum ada pengaruh hidroterapi mandi air hangat terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Dalam penelitian ini terdapat faktor atau variabel yang mempengaruhi insomnia yang tidak diteliti. Oleh karena itu peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar lebih mengontrol faktor atau variabel lain.

2. Saran Praktis

- a. Saran bagi petugas di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso

Menerapkan hidroterapi mandi air hangat sebagai salah satu upaya untuk mengurangi gejala insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso.

- b. Saran bagi lansia

Lansia secara mandiri dalam melakukan hidroterapi mandi air hangat secara rutin terutama saat mandi sore hari.

c. Saran bagi Penelitian lain

Diharapkan untuk dapat dilakukan penelitian perbandingan antara tingkat insomnia kelompok intervensi yang diberikan hidroterapi mandi air hangat dengan jenis terapi yang lain, dan dilakukan dengan waktu yang lebih lama dari penelitian ini.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA