

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur lansia di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta sebelum terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam yaitu kategori buruk baik kelompok intervensi 10 (62,5%) maupun kontrol 11 (68,8%) $p=0,710$.
2. Ada perbedaan kualitas tidur pada lansia di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta sebelum 10 (62,5%) kategori buruk dan setelah diberikan intervensi integrasi terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam menjadi kategori baik 12 (75,0%) $p=0,031$.
3. Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur pada lansia di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta kelompok kontrol awal penelitian 11 (68,8%) kategori buruk dan pada akhir penelitian tetap 11 (68,8%) kategori buruk $p=1,000$.
4. Terdapat perbedaan kualitas tidur lansia di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta setelah terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam yaitu kategori baik 12 (75,0%) pada kelompok intervensi sedangkan kategori buruk 11 (68,8%) pada kelompok kontrol $p=0,013$.

B. Saran

1. Bagi BPSTW Budi Luhur Yogyakarta
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk memperbaiki kualitas tidur lansia dengan terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta.
2. Bagi Lansia
Hasil penelitian ini diharapkan bisa dilakukan sendiri oleh lansia untuk mengatasi kualitas tidurnya.
3. Bagi Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data pendukung sebagai pembahasan selanjutnya yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia dengan terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA