

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan diskusi dalam Bab IV dan V, dapat menyimpulkan dengan:

1. Berdasarkan pengkajian lansia, yang sulit tidur, tidak puas dengan tidurnya dan BAK 5x, Klien ada kantong mata, mata pasien kemerahan, PQSI 9.
2. Berdasarkan hasil pengkajian diagnosa diterapkan diagnosa gangguan pola tidur
3. Langkah keperawatan yang telah diterapkan yaitu relaksasi otot progresif sebagai bukti mengatasi pola tidur.
4. Sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif pada Tn. S dihari pertama sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil lansia terbangun 5x, hasil PSQI 9.
5. Setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif pada lansia Tn. S hari pertama lansia terbangun 4x semalam PSQI 7, setelah intervensi hari kedua terbangun 3x, PSQI 5, setelah intervensi hari ketiga terbangun 2x, PSQI 4.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan serta kesimpulan tentang penerapan intervensi terapi rileksasi otot progresif pada Tn. S di Wisma Jolotundo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Dinas Sosial Yogyakarta Unit Abiyoso terdapat. Beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan untuk menjadi pertimbangan diantaranya :

1. Bagi lansia

Lansia dapat mengetahui cara melakukan relaksasi otot progresif yang bisa diterapkan untuk membantu memperbaiki kualitas tidur.

2. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil-hasil ini dapat dijadikan rujukan dan sumber bacaan untuk meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi otot progresif dan cara meningkatkan kualitas tidur.

3. Bagi Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Dapat menjadi referensi intervensi non farmakologi dipergunakan pada lansia dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mampu melakukan penelitian lanjut mengenai relaksasi otot progresif menggunakan responden lebih dari satu agar dapat dibandingkan hasil dari keefektifan teknik relaksasi otot progresif

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA