

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan temuan pembahasan penelitian yang bertemakan “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta” didapatkan kesimpulan.

1. Karakteristik responden pada studi melibatkan 31 responden dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Mayoritas Berdasarkan usia sejumlah besar berusia 19 tahun sejumlah 19 responden dengan persentase (61,3%). Responden juga mayoritas berjenis kelamin wanita sejumlah 29 responden dengan persentase (93,5%).
2. Diketahui bahwa rata-rata sebelum diberikan intrvensi teknik relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata mean sebesar 8,58 dan rata-rata sesudah diberikanya didapatkan nilai rata-rata mean sebesar 7,00 sehingga menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif ada perubahan. Dapat dilihat dari skor sebelum intervensi didapatkan skor tertinggi 20,16 dan 14 sebanyak 3 orang, dengan skor setiap pertanyaan didaptnkan adalah 3 ada pada pertanyaan 3,4 dan 5 . Dan dilihat dari skor terendah yaitu 5, 6 dan 7 sebanyak 15 orang, dengan nilai terrendah yaitu 0 ada pada pertanyaan nomor 1,2 dan 5.
3. Relaksasi Otot Progresif efektif guna mengembangkan gangguan pola tidur. Secara hasil 0,000 yang berarti bahwa $< 0,05$ diterima, sehingga menunjukkan bahwa adanya perbedaan secara signifikan gangguan pola tidur menjelang serta setelah dilaksanakan langkah relaksasi otot progresif.

B. Saran

1. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Peneliti mengharapkan institusi agar dapat memperluas wawasan atas sumber-sumber atau buku-buku yang dapat mendukung dan memahami responden yang memiliki gangguan pola tidur.

2. Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap dari hasil penelitian ini mahasiswa sadar bahwa tidur yang cukup penting untuk kesehatan dan peneliti berharap, responden dapat meneruskan teknik relaksasi otot progresif ini kerna relaksasi ini dapat membantu mengurangi kualitas tidur buruk serta dapat menambah kualitas tidur yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti menggunakan metode lain agar memperoleh temuan yang makin spesifik semisal memakai rancangan control, secara intervensi lain maupun dapat mengkombinasikan relaksasi otot progresif menggunakan metode yang dapat mengurangi kualitas tidur buruk dengan aromaterapi inhalasi lavender atau bisa sambil mendengarkan music yang disukai.