

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebelum dilakukan terapi rendam air hangat pada kaki seluruh responden memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Setelah hari terakhir penelitian seluruh responden memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Secara umum ada pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di dusun Rejoso Wijimulyo, Nanggulan, Kulon Progo

B. Saran

1. Teoritis

Tenaga kesehatan hendaknya menggunakan rendam air hangat pada kaki untuk meningkatkan kualitas tidur lansia sehingga tenaga kesehatan tidak perlu menggunakan terapi farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Praktis

Lansia

Bisa menggunakan terapi rendam air hangat pada kaki untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga lansia tidak perlu merasakan dampak dari kekurangan tidur atau gangguan tidur.

Masyarakat

Dapat memenuhi kebutuhan untuk rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kualitas tidur.