

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil Uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol didapatkan $p\text{-value}$ $0,157 > 0,05$ yang dapat disimpulkan tidak ada perbedaan antara nilai *pre* dan *posttest* pada kualitas tidur lansia di dusun Nengahan, Trimurti, Srandakan, Bantul.
2. Hasil Uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi didapatkan $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ yang dapat disimpulkan ada perbedaan antara nilai kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah intervensi di dusun Nengahan, Trimurti, Srandakan, Bantul.
3. Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia yang diuji dengan *Mann-Whitney* dengan nilai $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$.
4. Sebagian besar responden berusia 60-74 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

B. Saran

1. Teoritis
Tenaga kesehatan hendaknya menggunakan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia sehingga tenaga kesehatan tidak perlu menggunakan terapi farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur.
2. Praktis
 - a) Lansia :
Disarankan menggunakan terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga lansia tidak perlu merasakan dampak dari kekurangan tidur atau gangguan tidur.
 - b) Masyarakat :
Dapat mengaplikasikan relaksasi otot progresif sebagai cara atau metode untuk meningkatkan kualitas tidur.

c) Posyandu :

Dapat memperkenalkan dan lebih memperdalam tentang relaksasi otot progresif sebagai cara yang sederhana dalam meningkatkan kualitas tidur di dusun Nengahan.

d). Puskesmas

Perawat dapat mengajarkan relaksasi otot progresif kepada masyarakat khususnya lansia untuk penanganan dalam meningkatkan kualitas tidur.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA