

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Widya Nusantara Palu mengenai pengaruh tehnik relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir STIKes Widya Nusantara Palu, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kualitas tidur mahasiswa STIKes Widya Nusantara Palu sebelum diberikan tehnik relaksasi *guided imagery* 90% memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Kualitas tidur mahasiswa STIKes Widya Nusantara Palu setelah diberikan relaksasi *guided imagery* 70% memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Ada pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Stikes Widya Nusantara Palu.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang keperawatan jiwa yaitu tehnik relaksasi *guided imagery* dan juga diharapkan perpustakaan bisa menambah bahan bacaan tentang kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir untuk membantu dalam pembuatan skripsi selanjutnya.

2. Masyarakat

Disarankan bagi masyarakat agar dapat memberi dukungan dan juga berpartisipasi tentang edukasi terapi relaksasi *guided imagery* agar dapat membantu pemahaman masyarakat terhadap kualitas tidur yang baik.

3. Instansi Tempat Meneliti

Penelitian ini membuktikan bahwa teknik terapi *guided imagery* mampu memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Stikes Widya Nusantara Palu. Oleh sebab itu, teknik relaksasi ini bisa dijadikan guru sebagai intervensi dalam memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa.