

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lansia di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalukubula kec. Sigi Biromaru sebelum diberikan terapi Relaksasi Otot Progresif sebagian besar memiliki kualitas tidur baruk (100%).
2. Lansia di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalukubula kec. Sigi Biromaru sesudah diberikan terapi Realaksasi Otot Progresif sebagian besar memiliki kualitas tidur baik (70,5%).
3. Ada Pengaruh yang signifikan antara Relaksasi Otot Progresif dengan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan (STIKes Widya Nusantara Palu)

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan acuan pada perpustakaan STIKes Widya Nusantara Palu untuk meningkatkan informasi tentang Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia, dan bisa dijadikan sebagai terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia.

Saran untuk peneliti selanjutnya terkait Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia.

2. Bagi Masyarakat

Bagi lansia diharapkan dapat melakukan pencegahan gangguan tidur secara mandiri di rumah dengan melakukan Relaksasi Otot Progresif.

3. Bagi Instansi Tempat Penelitian

Bagi Pihak Pemerintahan Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru diharapkan dapat membuat program Posyandu Lansia yaitu penyuluhan terapi nonfarmakologis yaitu terapi Relaksasi Otot Progresif guna meningkatkan kualitas tidur pada lansia