

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Kualitas tidur lansia di desa Kalukubula sebelum diberikan terapi Benson sebagian besar masuk dalam kategori buruk.
2. Kualitas tidur lansia di desa Kalukubula setelah diberikan terapi Benson masuk dalam kategori baik
3. Terdapat pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di desa Kalukubula

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Disarankan agar membaca dan menjadikan penelitian ini sebagai referensi terkait teknik Relaksasi Benson dan Kualitas tidur pada lansia. Disarankan peneliti selanjutnya untuk meneliti kualitas tidur lansia dengan variabel lain, seperti teknik relaksasi autogenic, teknik nafas dalam, dan sebagainya.

2. Bagi Masyarakat

Disarankan bagi masyarakat khususnya keluarga lansia, diharapkan penelitian ini dapat membantu mengoptimalkan kualitas tidur lansia dengan cara membantu lansia dalam melakukan teknik relaksasi Benson.

3. Instansi tempat meneliti

Disarankan agar terus menerapkan teknik relaksasi Benson kepada para lansia agar dapat mengurangi gangguan tidur yang dialami.