

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werda Yayasan Al-Kausar Palu dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur responden sebelum diberikan terapi tertawa yaitu seluruh responden mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu berjumlah 15 responden (100,0 %).
2. Kualitas tidur responden setelah diberikan terapi tertawa terjadi peningkatan kualitas tidur dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik yaitu seluruh responden atau berjumlah 15 responden (100,0%).
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap kualitas tidur lansia.

#### **B. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta keterampilan mengenai terapi nonfarmakologis terhadap lansia yang mengalami gangguan tidur. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah waktu terapi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat lebih mengontrol factor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti lingkungan, gaya hidup, stress, obat-obatan, dan diet.

2. Bagi institusi pendidikan

Institusi pendidikan sebagaibwadah untuk pengembangan keilmuan keperawatan hendaknya turut serta dalam pengembangan keilmuan untuk penanganan permasalahan kesehatan baik bagi yang berada di klinik maupun di komunitas. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat digunakan untuk meneliti kembali efisiensi terapi tertawa pada berbagai kasus.

3. Bagi Panti Sosial Tresna Werda Yayasan Al-Kausar Palu

Terapi tertawa diharapkan dapat dijadikan satu pilihan terapi nonfarmakologis untuk membantu lansia dalam mengatasi masalah gangguan tidur.