

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan studi literature dan menganalisisnya maka dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson dapat membantu lansia untuk mengurangi insomnia

6.2 Saran

1. Bagi perawat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan menerapkan terapi komplementer salah satunya yaitu terapi relaksasi benson sebagai intervensi keperawatan dalam mengatasi insomnia pada lansia

2. Bagi peneliti selanjutnya

Perlunya penelitian lebih dalam lingkup yang lebih jauh dan luas sehingga dapat lebih menyempurnakan literature ini mengenai terapi relaksasi benson pada insomnia yang mengalami insomnia