

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis kritis dari 9 jurnal berkategori grade A yang menjadi sampel dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* rata-rata dalam semua jurnal lansia yang menjadi responden memiliki kualitas tidur buruk.
2. Sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* terjadi peningkatan kualitas tidur lansia pada setiap jurnal.
3. Terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap kualitas tidur lansia.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Insitusi Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi terkait pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur lansia.

6.2.2 Bagi Profesi Keperawatan

Bagi profesi keperawatan diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar masukan dalam meningkatkan intervensi keperawatan dan peneliti merekomendasikan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dilakukan 2x sehari selama 15 menit pada pagi hari dan sebelum tidur agar manfaat dari terapi ini dapat dirasakan terutama dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa melakukan studi lebih dalam lagi tentang variabel lain yang mempengaruhi kualitas

tidur lansia sehingga adanya penemuan lain terkait jenis intervensi non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur bagi lanjut usia.