BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah peneliti sampaikan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kulitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2013 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yaitu sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada kelompok intervensi berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan sedangkan berdasarkan usia seluruh responden berusia 22 tahun. Karakteristik responden pada kelompok kontrol berdasarkan jenis kelamin hampir sama yaitu mayoritas perempuan sebanyak dan berdasarkan usia mayoritas berusia 22 tahun.
2. Wudhu menjelang tidur berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir angkatan 2013 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan *p value* 0.000. Setelah dilakukan intervensi wudhu kepada mahasiswa kualitas tidur mahasiswa mengalami penigkatan.
3. Kualitas tidur responden kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi wudhu menjelang tidur memiliki nilai PSQI yang tinggi artinya kuyalitas tidurnya buruk.

4. Kualitas tidur responden kelompok intervensi setelah diberikan intervensi wudhu menjelang tidur memiliki penurunan nilai PSQI artinya kualitas tidurnya mengalami peningkatan.
5. Kualitas tidur responden kelompok kontrol pada pengukuran pertama dan kedua memiliki nilai PSQI yang tinggi artinya kualitas tidurnya buruk.
6. Perbedaan kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi wudhu memiliki nilai *P value* 0.000 (*P* <0.05) artinya memiliki perbedaan yang signifikan.
7. Perbedaan kualitas tidur kelompok control pada pengukuran pertama dan kedua memiliki nilai *P value* 0.730 (*P* <0.05) artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan.
8. Perbedaan kualitas tidur pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi wudhu dengan kelompok kontrol pada pengukuran pertama memiliki nilai *P value* 0.674 (*p* <0.05) artinya tidak ada perbedaan.
9. Perbedaan kualitas tidur pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi wudhu dengan kelompok kontrol pada pengukuran kedua memiliki nilai *P value* 0.000 (*p* <0.05) artinya terdapat perbedaan yang signifikan.

B. Saran

1. Bagi peneliti

   Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan peneliti tentang terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai jenis terapi lain yang dapat meningkatkan kualitas tidur.

3. Bagi instansi pendidikan keperawatan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk intervensi keperawatan tambahan dan memberi pengetahuan mengenai "Pengaruh Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur".Terapi ini dapat diterapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidur.

4. Bagi responden

   Pelaksanaan wudhu menjelang tidur untuk meningkatkan kualitas tidur responden.