

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok perlakuan setelah pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.
2. Terdapat perbedaan yang bermakna antara derajat insomnia sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, dengan selisih *mean* skor *Pre-test* dan *Post-test* kelompok perlakuan sebesar 10,00 dengan nilai signifikansi 0,000.
3. Tidak ada penurunan derajat insomnia yang signifikan pada responden kelompok kontrol sebelum dan setelah pengukuran.
4. Melakukan terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari berturut-turut dengan durasi waktu 30 menit dapat menurunkan derajat insomnia pada

B. Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan *evidence based* dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya terapi relaksasi otot progresif pada klien yang mengalami gangguan tidur terutama pada lansia.

2. Bagi Lansia

Memberikan masukan alternatif dalam pemberian terapi non-farmakologi yang mudah dan murah dalam menangani masalah gangguan tidurnya.

3. Bagi Puskesmas Wilayah Wukirsari

Terapi relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan acuan dalam penanganan lansia yang mengalami insomnia di wilayah kerja puskesmas tersebut dengan menggerakkan para kader lansia yang telah dibentuk.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian perbandingan antara derajat insomnia kelompok perlakuan yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan pemberian terapi musik, senam lansia, atau aktifitas fisik lainnya dan

.....