

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sebelum diberikan terapi relaksasi progresif selama 3 minggu kualitas tidur subjek mendapatkan 12 skor dimana hasil tersebut dalam kategori buruk tetapi setelah di berikan relaksasi progresif terdapat adanya penurunan kualitas tidur meskipun masih dalam kategori buruk yaitu 8 skor.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Subjek

Menjadikan relaksasi progresif sebagai salah satu cara terapi nonfarmakologi dalam mengatasi peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia sehingga dapat menjaga kesehatan agar selalu melakukan relaksasi progresif secara rutin dan kurangi aktifitas bermain gamen sebelum tidur.

5.2.2 Institusi Keperawatan

Mengenalkan relaksasi progresif sebagai sah satu cara untuk mengatasi peningkatan kualitas tidur pada penderita insomni

5.2.3 Peneliti Selanjutnya

Hendaknya melakukan penelitian tentang pemberian relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada penderita insomnia dalam waktu yang lebih lama sehingga

mendapatkan hasil peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia yang lebih maksimal.