

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian gambaran kualitas dan kuantitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia sesudah diberikan terapi autogenik di pondok lansia Al-Ishlah Kota Malang yang telah dilaksanakan 17 Desember – 3 Januari 2019 dapat disimpulkan bahwa:

Gambaran kualitas tidur Ny. S sesudah melakukan terapi autogenik adalah menurun. Pada pertemuan pertama jumlah skor yang didapatkan Nenek S melalui instrumen PSQI adalah 16, pertemuan kedua jumlah skor meningkat yakni 17, pertemuan ketiga jumlah skor yang didapatkan menurun menjadi 13 dan pertemuan terakhir jumlah skor adalah 10. Penurunan skor ini menandakan kualitas tidur yang dialami Ny. S pada setiap pertemuannya mengalami perbaikan secara bertahap. Hal ini dimungkinkan terapi autogenik dapat memenuhi faktor-faktor yang mempengaruhi tidur seperti tidur laten tercukupi, durasi tidur bertambah, gangguan tidur berkurang, penggunaan obat tidur dibatasi, kualitas tidur membaik dan permasalahan tidur berkurang.

Gambaran kuantitas tidur Ny. S sesudah melakukan terapi autogenik adalah menurun. Pada pertemuan pertama jumlah skor yang didapatkan Nenek S melalui instrumen kuantitas tidur adalah 3, pertemuan kedua jumlah skor sama yakni 3, pertemuan ketiga jumlah skor yang didapatkan menurun menjadi 2 dan pertemuan terakhir jumlah skor adalah 1. Hal ini dimungkinkan karena terapi autogenik yang dilakukan dengan baik akan memberikan manfaat berupa kondisi

relaks dan peningkatan kenyamanan sehingga dengan mudah lansia dapat tertidur dan kuantitas tidurnya terpenuhi.

Gambaran kualitas dan kuantitas tidur Ny. S adalah menurun. Pada pertemuan pertama jumlah skor kualitas dan kuantitas tidur Nenek S masih tinggi 16 dan 21, pertemuan kedua jumlah skor kualitas tidur meningkat yaitu 17 sedangkan kuantitas tidur tetap yaitu 21, pertemuan ketiga jumlah skor yang didapatkan keduanya menurun yaitu kualitas tidur menjadi 13 dan kuantitas tidur menjadi 14. Dan pada pertemuan terakhir jumlah skor juga menurun, kualitas tidur mendapat skor 10 dan kuantitas tidur mendapat skor 7. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur yang baik akan diikuti oleh kuantitas tidur yang tercukupi, Hal ini dimungkinkan karena nenek S dapat melakukan terapi autogenik dengan baik yang menyebabkan gelombang alfa di otak meningkat sehingga tercapailah keadaan rileks, badan terasa nyaman, pikiran menjadi tenang dan kualitas serta kuantitas tidur akan tercukupi dengan baik.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan mampu mempertahankan kualitas dan kuantitas tidur sesuai kebutuhan tubuh, dengan melaksanakan terapi autogenik setiap hari sebelum memulai tidur. Mempertahankan pengaturan faktor-faktor yang mempengaruhi tidur seperti lingkungan yang kondusif, mampu mengontrol stress dan emosional, memiliki motivasi untuk dapat tidur, makan makanan sesuai dengan kebutuhan dan cukup mengandung protein, mampu memenuhi kebutuhan aktivitas, mampu

mengontrol penyakit yang diderita dan tidak mengonsumsi obat yang mempengaruhi tidur.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Pengurus dan perawat di Pondok Lansia Al-Ishlah diharapkan mampu melaksanakan terapi autogenik pada lansia dengan insomnia, serta lingkungan kenyamanan bagi para penghuni dapat ditingkatkan untuk lansia agar merasa tenang dan nyaman melakukan terapi relaksasi autogenik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Menggunakan metodologi penelitian deskriptif survey, agar hasil penelitian yang diharapkan lebih dapat memeparkan tentang perubahan kualitas dan kuantitas tidur dengan jumlah yang lebih banyak.
2. Penambahan waktu penelitian agar hasil yang didapatkan merepresntasikan capaian kualitas dan kuantitas tidur yang maksimal atau sampai gangguan tidur lansia teratasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar bisa meneliti kualitas dan kuantitas tidur pada lansia dengan gangguan lain yang biasa dirasakan oleh lansia menggunakan terapi autogenik.