

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai penurunan insomnia pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dapat disimpulkan bahwa:

Insomnia pada Oma R sebelum diberikan terapi relaksasi progresif yaitu insomnia berat (skor 22), setelah diberikan terapi relaksasi progresif selama 9 kali dalam 3 minggu insomnia pada subjek 1 menjadi insomnia sedang (skor 18) dengan hasil bisa untuk tidur memerlukan waktu > 30 menit setelah diberikan terapi turun menjadi < 30 menit untuk dapat memulai tidurnya, waktu total jam tidur sebelum diberikan terapi relaksasi progresif 3-4 jam/24jam setelah dilakukan relaksasi progresif total jam tidur naik menjadi 5-6 jam/24 jam. Walaupun insomnia mengalami penurunan, tetapi kepuasan dengan kebiasaan tidur masih dalam kategori tidak puas, karena masih bangun lebih cepat dari biasanya walaupun tidak separah sebelum diberikan terapi.

Insomnia pada Oma M sebelum diberikan terapi relaksasi progresif termasuk dalam kategori insomnia sedang (skor 15), setelah diberikan terapi relaksasi progresif selama 9 kali dalam 3 minggu insomnia pada subjek 2 menjadi insomnia ringan (skor 11) dengan hasil masih sulit untuk memulai tidur selama 30 menit, lama tidur sebelum diberikan terapi 3-4 jam/24 jam kini naik menjadi 5-6 jam/24 jam, sudah dapat untuk tidur siang setengah jam. Terkadang masih bangun lebih cepat dari yang di inginkan. Untuk kepuasan dalam tidur merasa tidurnya sudah cukup puas selama diberikan terapi relaksasi ini.

Memberikan terapi relaksasi progresif selama 9 kali dalam 3 minggu pada waktu sore hari, memberikan hasil dapat menurunkan insomnia pada Oma R dan Oma M. Faktor lain yang dapat menurunkan insomnia pada kedua subjek tersebut adalah pada saat diberikan terapi relaksasi progresif kedua subjek sangat antusias untuk mengikuti intruksi dari peneliti disamping itu saat penelitian peneliti juga memberikan motivasi kepada subjek terkait dengan masalah yang dialaminya.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka peneliti menyampaikan beberapa saran diantaranya:

5.2.1 Bagi Subjek

Sebaiknya lansia yang mengalami insomnia melakukan terapi relaksasi progresif secara mandiri di rumah untuk menurunkan insomnia dan mengurangi gejala insomnia.

5.2.2 Bagi Institusi Keperawatan

Sebaiknya teknik relaksasi otot progresif dijadikan sebagai bahan pelatihan dan seminar untuk meningkatkan pemahaman pentingnya terapi nonfarmakologis pada penderita insomnia.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebaiknya hasil penelitian ini menjadi bahan pertimbangan untuk mengembangkan penelitian mengenai terapi relaksasi progresif terhadap lansia yang mengalami insomnia dan hendaknya melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian relaksasi progresif terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia.