

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian pengaruh pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap masalah insomnia pada lansia di Kelurahan Kenayan, disimpulkan sebagai berikut :

- a. Tingkat insomnia pada lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi imajinasi terbimbing termasuk dalam kategori ringan dengan masing-masing skor pada subjek 1 adalah 12 dan subjek 2 adalah 14.
- b. Tingkat insomnia pada lansia setelah dillakukan terapi relaksasi imajinasi terbimbing mengalami penurunan dengan maisng-masing pada subjek 1 menjadi 8 dan pada subjek 2 menjadi 9 dan termasuk dalam kategori ringan.
- c. Pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing dapat menurunkan skala insomnia pada lansia. Pada subjek 1 terjadi penurunan 4 skor, sedangkan subjek 2 terjadi penurunan 5 skor.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan responden untuk dapat mengontrol masalah tidur yang dapat memicu timbulnya insomnia. Apabila masalah tersebut tidak

dapat dikontrol maka bisa berdiskusi dengan anggota keluarga untuk mengurangi beban pikiran. Anggota keluarga juga dapat membantu permasalahan yang dialami responden dengan menerapkan jadwal tidur teratur, memodifikasi lingkungan agar sebisa mungkin terhindar dari suara bising dan mengatur suhu di kamar agar lebih nyaman. Kemudian kedua responden juga dapat menerapkan terapi relaksasi imajinasi terbimbing secara mandiri untuk menurunkan tingkat insomnia dan mengurangi gejala yang timbul.

#### 5.2.2 Bagi Institusi

Terapi relaksasi imajinasi terbimbing dapat dijadikan bahan seminar untuk meningkatkan pemahaman mengenai pengaruh terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap masalah insomnia pada lansia.

#### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mengembangkan penelitian mengenai terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap insomnia pada lansia dan dapat melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap masalah insomnia pada lansia.