

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kebutuhan tidur subjek lansia sebelum dilakukan Tindakan massase kaki dan rendam air hangat adalah buruk yaitu dengan durasi tidur hanya 5 jam dalam sehari. Setelah diberikan intervensi massage kaki dan rendam air hangat pada kaki lansia selama 7 hari dengan frekuensi 2 kali perhari yang mengalami masalah kebutuhan tidur menjadi membaik dengan durasi ± 7 jam. Massage kaki dan rendam air hangat dapat meningkatkan kebutuhan dan kualitas tidur lansia seperti halnya mengurangi nyeri dan kesulitan tidur.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi subjek studi kasus

Penelitian menunjukkan bahwa pemberian masase dan rendam air hangat dapat memengaruhi peningkatan kebutuhan tidur yang lebih baik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan lansia untuk dapat melakukan secara mandiri ketika mereka mengalami kesulitan tidur

5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan penelitian lanjutan, misalnya dengan menggunakan intervensi lainnya atau mencari faktor-faktor apakah yang berhubungan dengan peningkatan kebutuhan tidur pada lansia.