

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa keempat jurnal penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia didapatkan hasil sebagai berikut:

Penelitian oleh Yuliana (2015) dengan hasil penelitian berdasarkan analisis Bivariat menunjukkan terjadi penurunan nilai rata-rata pada tingkat insomnia sesudah terapi relaksasi otot progresif yaitu menjadi 1,25 dari rata-rata sebelum terapi relaksasi otot progresif 2,42. Sehingga kesimpulannya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Manado.

Jurnal penelitian kedua oleh Wahyuningsih (2015) dengan hasil penelitian berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh hasil statistik Z_{hitung} sebesar -4,796 dengan *p value* sebesar 0,001 (*p value* < 0,05) artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat insomnia di panti Werdha Dharma Bakti Kasih Surakarta.

Jurnal penelitian ketiga oleh Vidyanti (2016) berdasarkan uji *wilcoxon* diperoleh hasil Z_{tabel} sebesar 0,001 dengan menggunakan derajat kesalahan analisa sebesar 0,05, maka nilai Z_{tabel} 0,001 lebih kecil dibanding derajat kesalahan. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Jurnal penelitian keempat oleh Indrawati (2018) Berdasarkan hasil uji komparasi *paired t test* didapatkan hasil T_{hitung} (16,142) > T_{tabel} (2,03951) dan

nilai $P (0,000) < \text{nilai alpha } (0,05)$ yang berarti ada perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif.

Berdasarkan penelitian keempat jurnal peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia yang dialami lansia. Jumlah lansia yang mengalami insomnia dan tingkat insomnia pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif semakin berkurang.

1.2 Saran

Saran untuk masyarakat yaitu diharapkan masyarakat yang mengalami insomnia khususnya lansia dapat memilih terapi relaksasi otot progresif sebagai alternatif terapi non farmakologi, dan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara teratur untuk membantu mengurangi tingkat insomnia.

Saran untuk pelayanan kesehatan/puskesmas diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai manfaat dari terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi untuk membantu mengatasi insomnia, supaya masyarakat banyak yang mengetahui dan dapat menerapkannya. Selain itu juga dapat menjadikan terapi relaksasi otot

progresif menjadi program layanan di puskesmas agar banyak masyarakat yang memperoleh manfaat dari terapi relaksasi otot progresif. .

Adapun saran untuk peneliti selanjutnya yaitu diharapkan mampu mengembangkan konsep penelitian mengenai terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi insomnia. Dengan melakukan penelitian yang lebih besar misalnya jumlah responden lebih banyak, membandingkan efektivitas terapi relaksasi otot progresif dengan terapi lain, atau mengkombinasikan terapi relaksasi otot progresif dengan terapi lain.