

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa empat jurnal penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia, didapatkan kesimpulan bahwa sebagian besar lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dengan berbagai indikasi yang muncul. Kualitas tidur yang buruk tersebut dengan indikasi yaitu kesulitan lansia memulai tidur, mudah terbangun saat tidur, tidur tidak mencapai mimpi/tidak nyenyak, setelah tidur lansia tetap lesu, kuantitas tidur yang terlalu singkat dan tidak efektif serta latensi tidur yang memanjang. Munculnya indikasi tersebut sebagian besar diakibatkan oleh degenerasi fisik dan psikologis yang membuat proses tidur lansia terganggu dan memberikan dampak yang tidak baik bagi lansia seperti mudah mengalami stres dan mengalami ketegangan baik secara fisik maupun psikologi. Hasil dari seluruh jurnal yang digunakan menunjukkan bahwa nilai  $P < 0,05$  yang menunjukkan adanya pengaruh terhadap kualitas tidur lansia yang mendapatkan relaksasi otot progresif. Dengan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur lansia dapat terpengaruh dan secara signifikan membaik setelah diberikan relaksasi otot progresif sehingga relaksasi ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari lansia yang mengalami gangguan tidur dan dapat dijadikan sebagai intervensi komplementer untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia.

## 5.2 Saran

Adapun saran untuk peneliti selanjutnya berhubungan dengan terapi relaksasi otot progresif ini yaitu untuk memperjelas prosedur apa yang akan diterapkan selama penelitian agar penelitian menjurus secara jelas. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggabungkan antara relaksasi otot progresif dengan relaksasi atau tindakan lain untuk memberikan efektifitas yang lebih tinggi terhadap pengaruh kualitas tidur lansia. Dapat juga ditambahkan mengenai frekuensi pemberian ROP yang tepat untuk mendapat hasil yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.