

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien rawat inap di ruang rawat inap kelas III interne RS Stroke Nasional Bukittinggi yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat peningkatan kualitas tidur pada kelompok kontrol
2. Terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada kelompok intervensi
3. Hasil uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pasien rawat inap di ruang rawat inap Kelas III Interne RS Stroke Nasional Bukittinggi.



#### B. Saran

1. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang terjadi pada pasien selama masa perawatan di rumah sakit.

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi oleh peneliti lainnya untuk melakukan penelitian serupa dengan variabel dan desain penelitian yang berbeda.

### 3. Rumah Sakit

Terapi ini dapat dijadikan sebagai alternatif selain obat tidur oleh perawat untuk mengatasi gangguan tidur pasien karena terbukti dapat meningkatkan durasi tidur.

