

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- 7.1.1 Karakteristik lansia dalam penelitian ini diketahui sebagian besar lansia dengan jenis kelamin laki-laki, status perkawinan sebagai janda/duda (tidak kawin) dan berpendidikan rendah.
- 7.1.2 Semua lansia mengalami gangguan kualitas tidur sedang sebelum dilakukan terapi akupresur, baik pada kelompok kontrol maupun intervensi. Setelah dilakukan terapi akupresur pada kelompok intervensi terdapat peningkatan kualitas tidur menjadi baik, sedangkan pada kelompok kontrol cenderung menetap.
- 7.1.3 Perbedaan peningkatan kualitas tidur pada lansia kelompok intervensi yang mendapatkan terapi akupresur lebih besar secara bermakna dibandingkan dengan lansia kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi akupresur.
- 7.1.4 Ada pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai *p-value* sebesar 0,000.

7.2 Saran

Saran peneliti berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

7.2.1 Aplikasi Keperawatan

7.2.1.1 Berdasarkan hasil penelitian dari terapi akupresur yang telah diberikan pada lansia dengan gangguan kualitas tidur menunjukkan hasil yang bermakna bahwa terapi akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur lansia sehingga perawat dapat menerapkan terapi ini pada tatanan lansia dengan gangguan kualitas tidur dipanti werdha.

7.2.1.2 Peneliti menyarankan perlunya panduan terapi akupresur terhadap lansia yang dilaksanakan oleh para perawat maupun pengurus lansia dipanti werdha.

7.2.2 Pengembangan Keilmuan

Hasil pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal dalam membandingkan terapi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada populasi lansia di tatanan panti werdha. Terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu dasar dalam pengembangan terapi bagi lansia dengan gangguan kualitas tidur.

7.2.3 Penelitian Berikutnya

7.2.3.1 Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk menggali lebih dalam penyelesaian masalah lansia dengan gangguan kualitas tidur dengan terapi lain seperti terapi relaksasi otot progresif sehingga diketahui terapi yang paling efektif dalam mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia.

7.2.3.2 Peneliti menyarankan untuk perlunya melakukan penelitian yang lebih lanjut terhadap respon perubahan lansia setelah diberikan terapi akupresur dengan metode kualitatif dengan menggali lebih dalam melalui pertanyaan terbuka mengenai pengalaman lansia mendapatkan terapi akupresur.

7.2.3.3 Penelitian lanjutan diharapkan dilakukan pada kelompok lansia dengan tingkat gangguan kualitas tidur buruk dan dengan populasi yang lebih luas diluar panti werdha untuk diketahui sejauh mana terapi akupresur berpengaruh pada kualitas tidur pada lansia.

7.2.3.4

