

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Andalas sudah menjawab hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur lansia di Puskesmas Andalas sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi benson berada pada kategori sedang.
2. Kualitas tidur lansia di Puskesmas Andalas setelah diberikan intervensi teknik relaksasi benson berada pada kategori sedang tetapi terdapat penurunan nilai rerata dari sebelum ke setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson
3. Terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Andalas.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi responden

Diharapkan lansia di puskesmas Andalas dapat meneruskan terapi relaksasi benson secara mandiri dan rutin sehingga dapat membantu tidur menjadi lebih nyaman dan rileks sehingga tidak terjadi gangguan tidur.

2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah informasi serta diaplikasikan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya pada penatalaksanaan gangguan tidur pada lansia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil ini dapat dijadikan referensi dan digunakan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya, sehingga mahasiswa akan mampu mengetahui mengenai manfaat terhadap terapi relaksasi benson yang mampu mengatasi gangguan kualitas tidur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melihat variabel lain yang mungkin berpengaruh oleh terapi Benson pada lansia, seperti tingkat stres, kesejahteraan umum, atau kualitas hidup.

