

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yakni pemberian terapi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Unand dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat penurunan skor pada kelompok intervensi dan peningkatan skor pada kelompok kontrol
2. Terdapat perbedaan rerata skor kualitas tidur mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Unand sebelum dan setelah diberikan intervensi *guided imagery*
3. Pemberian terapi *guided imagery* memiliki pengaruh bermakna terhadap kualitas tidur mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan

B. Saran

1. Bagi responden

Diharapkan mampu meningkatkan kualitas tidur secara kontinyu dengan menggunakan intervensi *guided imagery* yang murah, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri dengan catatan mampu untuk tetap konsisten, fokus, dan tidak memikirkan hal lain ketika mendengarkan rekaman audio *guided imagery* sehingga memperoleh hasil yang maksimal

2. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam pelayanan intervensi pada pasien yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

3. Bagi Institusi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan literatur dan salah satu usaha dalam mengatasi masalah kualitas tidur mahasiswa. Hal ini dikarenakan penelitian ini terbukti efektif dalam mengatasi kualitas tidur buruk.

4. Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal atau data dasar untuk penelitian berikutnya terkait pengaruh pemberian intervensi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa dan diharapkan pada peneliti selanjutnya mampu menganalisis intervensi ini dengan waktu yang lebih lama dan instrument yang lebih tepat dengan waktu penelitian untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa maupun pada pasien.

