

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kualitas tidur lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi Benson yaitu kualitas tidur buruk sebanyak 11 orang (73.3%) dan kualitas tidur baik sebanyak 4 orang (26.7%).
2. Kualitas tidur lansia di PSTW Sabai Nan Aluih setelah diberikan intervensi teknik relaksasi Benson yaitu kualitas tidur buruk sebanyak 8 orang (53.5%) dan kualitas tidur baik sebanyak 7 orang (46.7%).
3. Terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin ($p=0.000$).

B. Saran

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan di aplikasikan bagi lansia, sehingga lansia bisa memanfaatkan terapi ini untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan masalah gangguan tidurnya.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

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

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar dan pembanding bagi peneliti selanjutnya. Selain itu dapat dilakukan penelitian pengaruh terapi relaksasi benson pada lansia di komunitas.

