

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil Literature Review setelah peneliti mengumpulkan hasil dari telaah jurnal mengenai pengaruh terapi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat empat jenis terapi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yaitu terapi relaksasi otot progrsif, terapi musik, senam lansia dan terapi tawa
2. Responden dari penelitian ini berasal dari dua jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan, terdapat dua artikel yang respondennya berjenis kelamin perempuan
3. Peneliti juga dapat merekomendasikan terapi musik dengan durasi tiga bulan bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia
4. Peneliti juga dapat menyimpulkan bahwa terapi non farmakologi akan efektif apabila diberikan kepada responden yang juga mendapatkan intervensi farmakologi, ini berarti terapi non farmakologi dapat dikombinasikan dengan terapi farmakologi sehingga meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

5. Secara psikologis perempuan memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah, sehingga perempuan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.
6. Untuk intervensi dengan terapi relaksasi otot progresif dibutuhkan waktu dengan durasi paling sedikit 20 menit paling lama 30 menit, dengan frekuensi paling sedikit sebanyak 28 sesi paling banyak 112 sesi.
7. Untuk intervensi dengan terapi musik dibutuhkan waktu dengan durasi paling sedikit 30 menit paling lama 1 jam, dengan frekuensi paling sedikit sebanyak 4 hari paling banyak 90 hari.
8. Untuk intervensi dengan senam lansia dibutuhkan waktu dengan durasi paling sedikit 60 menit paling lama 90 menit, dengan frekuensi paling sedikit sebanyak 3 sesi paling banyak 32 sesi.
9. Untuk intervensi dengan terapi tawa dibutuhkan durasi sebanyak 15-20 menit dengan frekuensi sebanyak 7 sesi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil Literature Review ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Profesi Keperawatan**

Disarankan agar dalam pelayanan kesehatan terapi non farmakologi dapat dipertimbangkan untuk menjadi salah satu intervensi mandiri keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Literatur review ini masih banyak kekurangan. Hasil literature review ini dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya, diharapkan bagi peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian ini dengan terapi non farmakologi yang lain untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia serta dengan jumlah jurnal yang lebih banyak.

