

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap tiga orang partisipan lansia dengan gangguan tidur (insomnia) di wilayah kerja Puskesmas Sikumana, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif, ketiga partisipan mengalami gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, waktu tidur yang pendek, serta bangun dalam kondisi lelah. Gangguan ini juga berdampak pada aktivitas harian, suasana hati, dan kondisi fisik partisipan.
2. Setelah dilakukan implementasi teknik relaksasi otot progresif selama lima hari berturut-turut, terjadi peningkatan kualitas tidur pada semua partisipan. Mereka menjadi lebih cepat tertidur, tidur lebih lama, jarang terbangun di malam hari, dan merasa lebih segar saat bangun tidur. Teknik ini juga membantu partisipan merasa lebih rileks secara fisik maupun emosional.
3. Teknik relaksasi otot progresif terbukti sebagai metode nonfarmakologis yang efektif, mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia untuk membantu mengatasi insomnia ringan hingga sedang.
4. Hasil pengisian ulang kuesioner PSQI menunjukkan adanya penurunan skor, yang menandakan peningkatan kualitas tidur secara objektif. Peningkatan ini terjadi pada komponen latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, dan penurunan gangguan tidur.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil dan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Lansia:

Diharapkan dapat mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif secara rutin sebagai bagian dari kebiasaan sebelum tidur, karena terbukti membantu mengatasi insomnia tanpa menggunakan obat.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat):

Diharapkan dapat mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam pelayanan kepada lansia, baik di puskesmas, posyandu lansia, maupun home care.

3. Bagi Puskesmas:

Disarankan agar teknik relaksasi otot progresif dijadikan sebagai salah satu program promosi kesehatan lansia, khususnya dalam pencegahan dan penanganan gangguan tidur, mengingat metode ini murah, aman, dan dapat diajarkan secara massal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Diharapkan untuk melanjutkan penelitian ini dengan jumlah partisipan yang lebih banyak dan durasi intervensi yang lebih lama, serta menambahkan pendekatan kuantitatif agar hasil yang diperoleh semakin kuat dan dapat digeneralisasi.