

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan lansia dengan hipertensi mengalami kualitas tidur dan belum dilakukan terapi relaksasi benson berjumlah 30 orang (100%), dengan beberapa kondisi yang dialami seperti terbangun untuk ke kamar mandi di malam hari, mengalami mimpi buruk, mengalami kedingingan saat tidur malam dan tidak dapat tertidur selama waktu 30 menit sejak terbaring. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yaitu faktor psikologis, sakit fisik, lingkungan, gaya hidup dan usia.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur pada lansia hipertensi dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi berjumlah 15 orang, 13 orang (86,7%) memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 2 orang (13,5%) dengan kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah 15 orang, 13 orang (86,7%) memiliki kualitas tidur buruk, dan sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pengukuran pola tidur mengalami penurunan dimana pada kelompok intervensi responden yang mengalami kualitas tidur dengan kualitas tidur buruk lebih sedikit daripada kelompok kontrol.

3. Hasil uji *Wilcoxon* di peroleh nilai signifikasinya adalah 0,001 ($<0,05$) yang artinya H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. Melalui relaksasi benson tubuh seseorang mengeluarkan hormon endofrin dimana hormon tersebut membuat merasa tenang, mempermudah masuk ke kondisi tidur serta bisa keluar dari rasa kuatir yang berlebihan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Bagi Klien

Diharapkan menambah wawasan baru bagi klien mengenai pengaruh teknik relaksasi benson dalam mengatasi gangguan pola tidur lansia hipertensi.

5.2.2 Saran Bagi Institusi

Diharapkan penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi benson pada pasien lansia hipertensi dengan gangguan kualitas tidur dapat dijadikan sebagai bahan materi dan dapat meningkatkan pemahaman mengenai cara mengatasi gangguan kualitas tidur.

5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti menggunakan variabel lain atau faktor lain yang dihubungkan dengan teknik relaksasi benson.

5.2.4 Saran Bagi Puskesmas Kendalsari

Diharapkan puskesmas kendalsari dapat menerapkan penatakasanaan non farmakologi untuk mnegatasi gangguan kualitas tidur pada lansia hipertensi dengan teknik relaksasi benson.