

## BAB 5

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

- Kualitas tidur lansia yang menjadi responden di Pondok Al-Ishlah Kota Malang sebelum diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* didapatkan hasil bahwa keseluruhannya responden mengalami kualitas tidur yang buruk khususnya pada domain latensi tidur, disfungsi di siang hari, dan kualitas tidur subjektif menimbulkan permasalahan yang paling banyak terjadi pada lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang.
- Kualitas tidur lansia yang menjadi responden di Pondok Al-Ishlah Kota Malang setelah diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* didapatkan hasil bahwa keseluruhannya responden mengalami kualitas tidur yang baik. Setelah dilakukan terapi kombinasi hampir semua domain pada kuesioner PSQI mengalami perbaikan.
- Ada pengaruh pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang. Pemberian terapi kombinasi dilakukan selama 7 hari berturut-turut dan penurunan paling tajam berada pada hari ke 5. Hal ini menunjukkan bahwa pada hari ke 5 kualitas tidur lansia mengalami peningkatan yang tajam..

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber refesensi baru yang memberikan perkembangan ilmu pengetahuan dimana pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* ternyata bisa memperbaiki kualitas tidur lansia.

### 2. Bagi Pondok Lansia

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber data yang baru bahwa masih ada lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan dapat dibuatkan jadwal harian tetap sebagai pengingat untuk melakukan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* pada setiap malam/sebelum tidur. Kegiatan tersebut untuk meminimalisis terjadinya penurunan berulang pada kualitas tidur lansia.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan variabel dan faktor lain seperti stress emosional, gaya hidup, lingkungan, dan kelelahan yang mempengaruhi kualitas tidur lansia, seperti lokasi penelitian maupun dalam model penelitian.
- Terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* dilakukan minimal 5 hari dalam satu minggu karena peningkatan paling tajam pada kualitas tidur lansia berada pada hari ke 5.
- Bagi peneliti selanjutnya, dapat memperbaiki kualitas tidur lansia pada domain yang lain diantaranya, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan

tidur, dan penggunaan obat tidur menggunakan pendekatan non-farmakologis yang sesuai.

- Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menyusun parameter penilaian kuesioner PSQI secara terstandar apabila penggunaannya melibatkan tenaga pembantu peneliti lain. Hal ini bertujuan untuk meminimalkan bias penilaian serta memastikan keseragaman persepsi dan interpretasi terhadap setiap item dalam kuesioner