

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi sebelum di berikan relaksasi otot progresif meningkat dengan skor *sleep diary* 7.
2. Respon kualitas tidur lansia dengan hipertensi setelah diberikan perapan relaksasi otot progresif mengatakan serasa nyaman, tenang, lebih baik dari sebelumnya dan pasien merasa senang karena pasien mengalami penurunan pada kualitas tidurnya.
3. Kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi setelah di berikan relaksasi otot progresif menurun dengan skor *sleep diary* 1-2.

5.2 Saran

1. Bagi Pasien

Bisa digunakan atau diaplikasikan secara mandiri dirumah yaitu sebagai terapi tambahan yang bisa digunakan dalam menurunkan kualitas tidur.

2. Bagi Puskesmas.

Hasil penelitian ini diharapkan bias diteliti lebih lanjut sehingga bisa dijadikan sebagai terapi pendamping selain terapi farmakologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bias dijadikan sebagai dasar maupun sebagai kerangka acuan dalam penelitian selanjutnya terhadap menurunkan kualitas tidur.