

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lanjut usia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya dikemukakan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

5.1 Kesimpulan

- 1) Gangguan insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi murottal surah Al-Mulk di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya seluruh responden mengalami insomnia.
- 2) Gangguan insomnia pada lansia sesudah diberikan murottal surah Al-Mulk di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya sebagian besar responden sudah tidak mengalami insomnia.
- 3) Ada pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lanjut usia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

5.2 Saran

1) Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi lansia untuk mengatasi masalah gangguan insomnia yang dialaminya dengan mendengarkan murottal surah Al-Mulk, jika gangguan insomnia tidak segera diatasi akan menyebabkan gangguan fisik lainnya.

2.) Bagi Pengelola Panti

Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk pihak panti agar dapat meningkatkan kualitas tidur dengan

melakukan kegiatan keagamaan menggunakan terapi murottal surah Al-Mulk.

3.) Bagi Penghuni Panti

Diharapkan dengan adanya penelitian ini lansia dapat mempraktekkan dengan selalu mendengarkan atau membaca Surah Al-Mulk sebelum tidur.

4.) Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah kepustakaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dan menjadi bahan masukan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya .