

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Lansia yang mengalami insomnia didominasi usia 61-65 tahun sebanyak 50% dan jenis kelamin perempuan sebanyak 62,5%.
2. Derajat insomnia pada lansia sebelum dilakukan *Back Massage* (Pijatan Punggung) didapatkan 56,2% insomnia sedang, 25% insomnia berat, dan 18,8% insomnia ringan.
3. Derajat insomnia pada lansia setelah dilakukan *Back Massage* (Pijatan Punggung) didapatkan 62,5% insomnia ringan, 25% insomnia sedang, 6,2% insomnia berat, dan 6,2% tidak insomnia.
4. terdapat pengaruh *Back Massage* (Pijatan Punggung) terhadap penurunan kejadian insomnia pada lansia dengan hasil *p-value* $0,00 < \alpha$ (0,05).

1.2 Saran

Penelitian ini selain memberikan kesimpulan hasil penelitian, juga memberikan saran kepada berbagai pihak untuk dapat membantu mengatasi insomnia pada lansia

1. Bagi perawat

Terapi *Back Massage* (Pijatan Punggung) sebagai salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia pada lansia.

2. Bagi lanjut usia

Terapi *Back Massage* (Pijatan Punggung) dapat menjadi pilihan sebagai salah satu tindakan non farmakologi untuk mengatasi kejadian insomnia pada lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengingat masih adanya kekurangan dalam penelitian yang telah dilakukan, maka diharapkan penelitian lebih lanjut dapat melakukan dengan lebih baik.