BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Kualitas tidur sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif semua buruk dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif sebagian kualitas tidur baik.
2. Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik RSUD. Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Rumah Sakit

   Diharapkan teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan sebagai alternatif perawatan untuk masalah dalam gangguan tidur atau kualitas tidur lainnya.

2. Bagi Perawat

   Hendaknya perawat dapat mengajarkan teknik relaksasi otot progresif untuk pasien dengan masalah tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Adanya penelitian lanjutan tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan variabel lain, atau masalah kualitas tidur yang bisa dihubungkan dengan lama hemodialisa dan juga kada Hemoglobin (Hb).

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S., Gupta, M., Gupta, R., & Dhyani, M. (2013). Prevalence and Correlates of Insomnia and Obstructive Sleep Apnea in Chronic Kidney Disease. *North American Journal of Medical Sciences , 5* (11), 641-646.

Alfiyanti, N. E., Setyawan, D., & Kusuma, M. A. (2014). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisa Rs Telogorejo Semarang.* Dipetik Februari 29, 2016, dari pmb.stikestelogorejo.ac.id: http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/download/278/303.

Anonimous. (t.thn.). *Centre For Clinician Intervension.* Dipetik Maret 16, 2016, dari http://www.cci.health.wa.gov.au/resources/consumers.cfm

Azizah, S. N. (2015). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Dusun Gondang.* Dipetik februari 23, 2016, dari http://eprints.ums.ac.id/35777/

Baradero, M., Dayrit, M. W., & Siswadi, Y. (2005). *Seri Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Ginjal.* Jakarta: EGC.

Beiber, & Himmelfarb, J. (2013). Hemodialysis. In: Schrier's Disease of the Kidney. 9th. *journal of Philadelphia ,* 2473-505.

Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research.* the journal of university pittsburgh school of medicine.

Daswin, N. B., & Samosir, N. E. (2013). *Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.* Dipetik Februari 23, 2016, dari e-jurnal Fakultas Kedokteran USU: http://jurnal.usu.ac.id/index.php/ejurnalfk/article/view/1341/709

Davis, M., Eshelman, E. R., & M'Kay, M. (2008). *The Relaxation & Stress Reduction.* Canada: New Harbinger Publication.

Dharma, d. P. (2015). *Penyakit Ginjal Deteksi Dini dan Pencegahan.* Yogyakarta: Solusibuku.

Gemilang. (2013). *Buku Pintar Manajemen stres dan Emosi.* yogyakarta: mantra books.

Guyton, & Hall. (2000). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.* Jakarta: EGC.

Hidayat. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data.* Jakarta: Salemba Medika

KESEHATAN, B. (2013). *Riset Kesehatan Dasar.* Dipetik maret 16, 2016, dari www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf.

Martono, & Pranarka. (2011). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* (3 ed.). Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penilitan Ilmu Keperawatan* (2 ed.). Jakarta: Salemba Medika.

Potter, & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik, (Ed).* Jakarta: EGC.

Potter, & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (Vol. 2). Jakarta: EGC.

Prabowo, E., & Pranata, A. E. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Perkemihan Pendekatan NANDA, NIC, dan NOC.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Price, S. A., & Wilson, L. M. (2005). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit* (6 ed., Vol. 2). Jakarta: EGC.

Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Rafknowledge. (2004). *Insonmia dan Gangguan Tidur Lainnya.* Jakarta: Alex Media Komputindo.

Rahmadona Fitrisyia, I. (2012). Relaksasi Otot Progresif Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia di Upt Ps Lansia dan Anak Balita di Wilayah Binjai Medan. *Jurnal Keperawatan Klinis , 1* (1), 31-36.

Rahmdani. (2011, http://www.Psikologizone.com). *Pengembangan Multimedia Relaksasi.* Dipetik Juni 2016

Saeedi, M., Ashktorab, T., Saatchi, K., Zayer, F. i., & Akbari, S. A. (2012). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality of Patients. *Iranian Journal of Critical Care Nursing , VOL 5* (1), 23-28.

Smeltzer, & Bare. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner&Suddart Edisi 8* (3 ed., Vol. 8). Jakarta: EGC.

Sriyono. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Insonmia Klien di Ruang Sena Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta.* Dipetik Februari 24, 2016, dari stikeskusumahusada.ac.id/digilib/download.php?id=1199

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sulidah. (2014). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Jawa Barat.* Dipetik Januari 29, 2016, dari http://eprints.undip.ac.id/44407/1/Proceeding_Semilnaskep2014_260614.pdf

Triyana, Y. F. (2013). *Teknik Prosedural Keperawatan.* Jogjakarta: D-Medika.

Wartonah, T. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Kepewatan Edisi Pertama.* Jakarta: Salemba Medika.

Wilkinson, J. M., Ahern, N. R., & Wahyuningsih, E. (2007). *Buku Saku Diiagnosis Keperawatan.* Jakarta: EGC.

Wulansari, I. (2014). *Pengaruh terapi progresif muscle relaxation dan sleep hygiene education terhadap perubahan skor indeks kualitas tidur pasien kanker payudara.* Jakarta: Universitas Indonesia.