

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berkesimpulan bahwa :

1. Insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif mendapatkan hasil bahwa responden dengan nilai terendah berada pada insomnia berat sebesar (11.1%) atau sebanyak 2 responden dan yang tertinggi termasuk dalam kategori sedang (55.6%) yakni sebanyak 10 responden.
2. Insomnia sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif mendapatkan hasil bahwa responden dengan nilai terendah berada pada insomnia kategori ringan sebesar (22,2%) atau sebanyak 4 responden dan yang tertinggi termasuk dalam kategori tidak *insomnia* (77,8%) yakni sebanyak 14 responden.
3. Berdasarkan hasil uji statistik pengujian nilai signifikansi diketahui nilai sig. $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Institusi Keperawatan

Menjadi sumber informasi kajian pustaka mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian Panti Griya Lansia Jannati

Setelah mengetahui hasil yang telah dilakukan diharapkan dapat menjadi tambahan informasi khususnya lansia yang berada di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo untuk mengetahui tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia.

5.2.3 Bagi Responden

Diharapkan lansia mampu menjadikan terapi relaksasi otot progresif ini sebagai panduan dasar atau usaha mandiri sebagai salah satu alternatif pilihan terapi dalam mengatasi insomnia pada lansia.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak lagi dan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai literatur dan dapat melanjutkan penelitian ini lebih baik lagi dengan variabel, jenis, metode yang berbeda untuk mengatasi insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N dan Made. H. 2013. *Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Arikunto, S. 2017. *Pengembangan dan Penilaian Program*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ariana Putu Agus, 2019. *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita*. Jurnal Keperawatan Silampari.
- Ali E.A. 2019. *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. Faktor-Faktor Insomnia*. Jurnal Keperawatan Silampari.
- Amir, N. 2010. *Tata Laksana Insomnia Bisa Terjadi Pada Semua Lapisan Usia, Tak Terkecuali Anak-Anak*. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. 2013. Dalam Selo, Jefri, E.C dan Ronasari. 2017. *Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia di Dalam dan di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang*. Nursing ners.
- Bandiyah, Siti. 2015. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik, Jakarta: Nuha Medika*
- Bandiyah, Siti. 2016. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik, Jakarta: Nuha Medika*.
- Cahyanti Retno Budi, Febriana Sartika Sari, Diyanah Syolihan Rinjani. 2020. *Gambaran integritas diri pada lansia di panti werdha*. Jurnal kesehatan.
- Efendi, N. 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fatmawati & Imron, 2017. Dalam Kaunang, Vindy Dortje, Andi Buanasari, Vandri Kallo. 2019. *Gambaran Tingkat Stres pada Lansia*. e-journal Keperawatan (e-Kp).

- G.Widya. 2016. *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak*. Jogjakarta: Katahati, 2016.
- Hayat Nahrul, Afif D Alba & Asfri Sri Rahmadeni. 2021. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019*. Institusi Kesehatan Mitra Bunda, Kepulauan Riau, Indonesia.
- Hindriyastuti, Sri & Irma zuliana. 2018. *Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di RW 1 desa sambung kabupaten kudus*. Jurnal kesehatan masyarakat.
- Kanender R. Yuliana, Henry Palandeng, Vandri D. Kallo. 2015. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Manado*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. Universitas Sam Ratulangi.
- Kemenkes. 2020. *Direktorat pencegahan dan Pengendalian Penyakit tidak menular*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kholifah, Siti Nur. 2016. *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Indrawati, Lina. 2018. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014*. Jurnal Ilmu Kesehatan. Kediri Mei, 2018.
- Muhith Abdul, Teguh Herlambang, Atika Fatmawati, Dyah Siwi Hety. 2020. *Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia*. Jurnal ilmiah ilmu kesehatan.
- M, Rostinah, Tri U. Adriani. 2017. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Bakti Medan*. Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA. Universitas Imeldan Jakarta

- Nugroho, 2006. Dalam Kholifah, Siti Nur. 2016. *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Nurdin Akbar Muhammad, Andi Arsunan Arsin, Ridwan M. Thaha. 2018. *Kualitas Hidup Penderita Insomnia*. Universitas Hasanuddin.
- Notoadmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- P.A dan G.Nur, W. Putra dan Ni, Komang. W. 2020. *Relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas tidur pada lansia*. Jurnal keperawatan silampari.
- Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III (PPDGJ-III), 2011. *Insomnia Pada Lansia*. Kesehatan Republik Indonesia.
- Rahman, Syahnur. 2016. *Faktor-faktor yang Mendasari Stres pada Lansia*. 2-6. Nurdin. M. A *Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa*. Universitas Hasanuddin.
- Rianjani, Evi, Heryanto Adi Nugroho, Rahayu Astuty. 2011. *Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang*. Jurnal Keperawatan.
- Rossa dan Rustiaty. 2018. *Affective Disorders In The Elderly: The Risk Of Sleep Disorders*, IJPHS.

- Santoso, Edi & Purnawati Tjhin. 2018. *Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan di keluarga*. Jurnal Biomedika dan Kesehatan.
- Saraisang, Cindy M, Lucky Kumaat, dan Mario. 2018. *Hubungan pelayanan posyandu lansia dengan tingkat kepuasan lansia di wilayah kerja puskesmas ranomuut kecamatan paal II kota manando*. E-journal keperawatan (e-kep).
- Setiawan, Heru & Nida Amalia. 2019. *Hubungan Antara Lingkungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*. Borneo Student Research, 290.
- Sakitri Ganik, Astuti Ratna Kusuma. 2019. *Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Usia Lanjut*. Avicenna Journal of Health Research. Akper Insan Husada Surakarta.
- Sri M. Rahayu, Nur Intan Hayati, Sandra Lantika Asih. 2020. *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi*. Fakultas Keperawatan. Universitas Padjajaran.
- Setyoadi, Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Wulandari, Novita Tyas. 2018. *Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Yang Tinggal di Panti Werdha Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga*. Skripsi keperawatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yulianti Tutik, Sri Dayaningsih. 2020. *Pengaruh Insomnia Terhadap Pikun/Demensia Pada Lanjut Usia Insomnia Effectd On Mind/ Dementia In Eldery*. Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia.

Zai, Y.P. 2019. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Tidur Lansia. Skripsi.* [YUPI-PENTASARI-ZAI-032015104](#)
[Buku.pdf](#)