# BAB V

# SIMPULAN DAN SARAN

# Simpulan

Berdasarkan tujuan penelitian dari hasil penelitian pengaruh *Back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan *Back massage* sebagian besar mengalami Kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 13 orang (59,1%).
2. Kualitas tidur pada lansia setelah diberikan *Back massage* sebagian besar mengalami Kualitas tidur baik yaitu sebanyak 12 orang (54,5%).
3. Ada pengaruh yang signifikan pemberian *Back massage* terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *Back massage* pada Lansia dengan p value 0,000 <α = 0,05.

# Saran

Pada penelitian ini dapat dibuktikan ada pengaruh yang signifikan *Back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa ped wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I. Dengan demikian dapat disarankan beberapa hal yaitu kepada:

1. Bagi Lansia di Desa ped wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan oleh penelitian bahwa terdapat pengaruh signifikan *Back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia maka disarankan lansia dapat menggunakan teknik *Back massage* sebagai terapi nonfarmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur.

1. Keluarga lansia di Desa ped wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I.

Dengan didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh *Back massage* terhadap kualitas tidur diharapkan pihak keluarga dapat mendampingi dan memfasilitasi perlengkapan atau bahan dari terapi *Back massage* pada saat lansia mengalami gangguan kualitas tidur.

1. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya bisa menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan insomnia dan peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan antara yang diberikan perlakuan dan tidak diberi perlakuan dan lebih menganalisa responden yang memiliki nyeri.

1. Bagi Puskesmas Nusa Penida I

Dengan didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh *Back massage* terhadap kualitas tidur diharapkan Puskesmas dapat memberikan edukasi dan menggunakan terapi komplementer *Back massage* untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia

1. Stikes Wira Medika Bali

Diharapkan penelitian ini bisa dikembangkan untuk peneliti selanjutnya karena penelitian ini hanya menggunakan kelompok perlakuan saja, jadi untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan kelompok kontrol dan perlakuan.