

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berikut ini adalah kesimpulan dari temuan penelitian, berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan :

1. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 25 lansia yang berusia 60-74 tahun yang tinggal di wilayah Puskesmas I Denpasar Selatan di dapatkan hasil berdasarkan karakteristik yaitu, karakteristik responden yang diteliti berdasarkan usia responden sebagian besar rentang usia 65-69 tahun sebanyak 11 orang (44%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin seluruhnya dari 25 responden (100%) berjenis kelamin perempuan.
2. Kualitas tidur lansia sebelum diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam dari seluruh responden berjumlah 25 orang dengan kualitas tidur buruk dengan persentase (100%).
3. Kualitas tidur lansia sesudah diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam dari 25 orang , sebagian besar sebanyak 16 orang (64%) dengan kualitas tidur baik.
4. Terdapat pengaruh *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan, Kota Denpasar Tahun 2023 dengan rata-rata hasil skor *pretest* kualitas tidur responden adalah 8,84 dan rata-rata hasil skor *posttest* kualitas tidur responden adalah 4,48. Hasil uji statistik menggunakan *uji wilcoxon*, didapatkan nilai *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$).

B. Saran

Dari analisis serta simpulan yang telah dipaparkan, terdapat beberapa hal yang disarankan demi pengembangan hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Perawat Pemegang Program Lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan suatu perencanaan sebagai tindakan alternatif dalam menangani keluhan sulit tidur atau mengalami gangguan tidur pada usia lanjut dan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dengan *foot hydrotherapy* dengan air garam.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan kelompok kontrol agar dapat membandingkan kualitas tidur pada subjek penelitian yang menerima perlakuan dengan subjek penelitian yang tidak menerima perlakuan.