

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berikut ini adalah kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, yaitu :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah sebagian besar responden berusia 55-59 orang (57%), berjenis kelamin perempuan (70%), bekerja sebagai pedagang (33%).
2. Kualitas tidur pada penderita hipertensi sebelum diberikan terapi *slow stroke back massage* adalah pada kelompok perlakuan, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur sedang (95,7%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk (4,3%). Pada kelompok kontrol, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur sedang (95,7%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk (4,3%).
3. Kualitas tidur pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi *slow stroke back massage* diukur setelah diberikan intervensi diperoleh hasil, yaitu pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan, yaitu yang memiliki kualitas tidur baik (91,3%) dan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan kualitas tidur karena kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan.
4. Analisis pengaruh terapi *slow stroke back massage* terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada kelompok perlakuan diperoleh hasil Uji *Wilcoxon* sebesar 0,000 artinya terdapat pengaruh terapi *slow stroke back massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi dan pada kelompok kontrol memperoleh nilai sebesar 0,098 artinya tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol, serta hasil uji beda menggunakan Uji *Mann-Whitney*

yang memperoleh hasil sebesar 0,000 artinya ada perbedaan pada kelompok perlakuan yang diberikan terapi *slow stroke back massage* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi *slow stroke back massage*.

B. Saran

Dari hasil analisis dan simpulan yang telah dijabarkan di atas, terdapat beberapa hal yang dapat disarankan demi pengembangan hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Puskesmas Dawan I Klungkung

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan dan referensi untuk menambahkan terapi *slow stroke back massage* dalam perencanaan pelayanan kesehatan tradisional alternatif yang dapat digunakan untuk membantu menangani keluhan gangguan tidur atau keluhan sulit tidur guna meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat desa agar tetap mempelajari dan melanjutkan pemberian terapi *slow stroke back massage* membantu meningkatkan kualitas tidur serta membantu memberikan relaksasi bagi tubuh masyarakat karena terapi ini juga dapat diberikan selain kepada penderita hipertensi.

3. Bagi Praktisi

Peneliti berharap kepada praktisi untuk mempelajari terapi *slow stroke back massage* agar dapat ajarkan kepada masyarakat dan diterapkan langsung untuk mendukung terapi ini tetap dikembangkan.