

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 subjek penelitian tertinggi pada usia 55-59 tahun yaitu 52%, berjenis kelamin perempuan yaitu 59%, bekerja sebagai pedagang 39% dan buruh 30%.
2. Kualitas tidur pada penderita hipertensi kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi akupresur *acupoint* SP6 dan SP9, terdapat (4%) dengan kualitas tidur buruk dan (96%) dengan kualitas tidur sedang dan setelah diberikan terapi akupresur *acupoint* SP6 dan SP9 terdapat (83%) dengan kualitas tidur baik dan (17%) dengan kualitas tidur sedang.
3. Kualitas tidur pada penderita hipertensi kelompok kontrol sebelum dan setelah perlakuan senam Nangun Sat Kerthi Loka Bali terdapat (4%) memiliki kualitas tidur buruk dan (96%) memiliki kualitas tidur sedang. Ini menunjukkan tidak terjadi peningkatan kualitas tidur terhadap kelompok kontrol.
4. Terdapat pengaruh terapi akupresur *acupoint* SP6 dan SP9 pada kelompok perlakuan dengan *p-value* 0,000 dan tidak terdapat pengaruh senam Nangun Sat Kerthi Loka Bali pada kelompok kontrol dengan *p-value* 0,144.
5. Terdapat perbedaan signifikan pada kualitas tidur antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,000.

B. Saran

Berdasarkan analisis dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, ada beberapa saran yang bisa diajukan untuk pengembangan hasil penelitian ini, yakni sebagai berikut :

1. Bagi masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat agar tetap melanjutkan terapi akupresur *acupoint* SP6 dan SP9 untuk membantu meningkatkan kualitas tidur serta mampu memberikan rasa nyaman, tenang serta mampu memberikan relaksasi bagi tubuh.

2. Bagi Puskesmas Dawan I Klungkung

Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh terapi akupresur *acupoint* SP6 dan SP9 terhadap peningkatan kualitas tidur yang dapat digunakan sebagai perencanaan layanan kesehatan tradisional alternatif yang belum ada di Puskesmas Dawan I Klungkung.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan studi ini, disarankan untuk melakukan penelitian ini dengan riset biomolekuler untuk mengetahui biomarker yang berhubungan dengan kualitas tidur serta menambahkan variabel terkait dengan faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti stress, kafein dan alkohol, obat – obatan serta lingkungan agar dapat mencapai hasil yang optimal.