

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang diperoleh dan pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti pada pemenuhan kebutuhan tidur lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam dapat disimpulkan bahwa persentasi pemenuhan kebutuhan tidur lansia sebagian besar 73% (22 orang) dan hampir setengahnya kebutuhan tidur tidak terpenuhi 27% (8 orang). Hal ini dikarenakan relaksasi nafas dalam dapat menjadikan lansia lebih rileks dan nyaman sehingga lansia akan lebih mudah memasuki kondisi tidur dan memiliki efisiensi tidur yang baik

5.2 Saran

Setelah melakukan penelitian terhadap Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang, Maka peneliti menyarankan hal- hal sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar hasil penelitian dapat ditambahkan kedalam kepustakaan sebagai hasil kajian tentang pemenuhan kebutuhan tidur lansia dan dijadikan sebagai bahan acuan untuk pengembangan penelitian dan kajian ilmiah mahasiswa

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar pertimbangan khususnya bagi keperawatan gerontik dalam memenuhi kebutuhan dasar khususnya kebutuhan tidur pada lansia. Sehingga lansia dapat memenuhi kebutuhan tidurnya dengan baik

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Selanjutnya hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, untuk mengembangkan penelitian mencari bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia setelah diberikan relaksasi

4. Bagi Masyarakat / Responden

Bagi masyarakat / responden, relaksasi nafas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk digunakan masyarakat/ lansia untuk mengatasi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Dan untuk lansia dengan kebutuhan tidur tidak terpenuhi untuk mencari informasi kesehatan lain mengenai gangguan pemenuhan kebutuhan tidur, sehingga kebutuhan tidur dapat terpenuhi dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- A. Haris AB., Muhtar (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Progresif Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Klien Di Ruang Vip-B Rumah Sakit Umum Daerah Bima - [online] [Accessed 31 Oct. 2021]
- AG, Rika. (2021). Dukungan Keluarga Pada Lansia Dalam Manajemen Diabetes Mellitus Dan Hipertensi di Kelurahan Madyopuro, Kecamatan KedungKandang Sawojajar - UMM Institutional Repository. [Accessed 2 Oct. 2021].
- Ambarita, F. Respati. (2014). Konsep Kebutuhan Dasar Manusia. Jogjakarta : Dua satria Offset
- Ambarsari, S., Aisyah, Ilmu, F., Universitas, K. and Surabaya, M. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur. The Sun, [online] 2(1).
- Astuti, Dwi, and Made Suandika. "Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap." *Proceedin* (2015): 183.
- Babdillah, I. (2018). Perbedaan Pengaruh Dance Movement Therapy Dan Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Malang - UMM Institutional Repository. [Accessed 2 Oct. 2021].
- Cahyadi, Djaja (2015). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai Dan Medan [Accessed 24 Oct. 2021].
- Cahyaningsih, Ardiani Wahyu. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Wredha Budi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta Skripsi - Pdf Download Gratis. [online] [Accessed 27 May 2022].
- Cahyanti, An Am N.N. (2017). Hubungan Depresi Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Kledokan Kec. Bendo Kab. Magetan - STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN. [Accessed 2 Oct. 2021].

- Elliya, R., Sari, Y. and Chrisanto, E.Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, [online] 3(1), pp.50–60. Available at: <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/1624> [Accessed 18 Mar. 2022].
- Erina Kurniawati (2019). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot P rogresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di Rsu Pku Muhammadiyah Bantul - Repository Poltekkesjogja_ [Accessed 3 Oct. 2021].
- Faridah & lin Indrawati. Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Terapi Dzikir Di PSTW Tresna Werda Budi Luhur Jambi. (Online). 2021Diakses 28 oktober 2021
- Heriyanto, B., Kep, S., Ns, M. and Kes (n.d.). Teknik Relaksasi Dzikir Nafas Terhadap Kebutuhan Tidur Lansia Di Panti Hargo Dedali Surabaya. [online] Available at: <http://digilib.poltekkesdepkes-sby.ac.id/public/POLTEKKESBY-Journal-2456-MANUSCRIP.TEKNIKDZIKIR.2015.pdf>. [Accessed 28 Mei 2022].
- Hikmah, N. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Bunulrejo Malang - UMM Institutional Repository [Accessed 28 Oct. 2021]..
- Kasiati, Wayan Dwi Rosmalawati. 2016. Kebutuhan Dasar manusia 1. Jakarta : Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehata
- Kiptiyah, A. and Hidayat, F.R. (2015). Analisa Praktek Klinik Keperawatan pada Pasien Post Dekortikasi Paru Atas Indikasi Empiema Thoracis dengan Pemberian Terapi Relaksasi Nafas dalam dan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri di Ruang ICU RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2015. *Umkt.ac.id*. [online] Available at: <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/942> [Accessed 18 Mar. 2022].
- Komsiatiningsih. (2015). Skripsi Pengaruh Program Rutin Exercise Aerobik Dan Pemberian Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Latensi Dan Durasi Tidur Pada Lansia Di Upt Pslu Magetan. [online] [Accessed 13 Oct. 2021].

- Kristiani, Yuli (2014). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai Dan Medan. [online] [Accessed 24 Oct. 2021].
- Kunstiari, K. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Bunulrejo Malang - UMM Institutional Repository. [Accessed 3 Oct. 2021].
- Lingga, Edna S. (2017). Asuhan Keperawatan pada Tn.I dengan Prioritas Masalah Kebutuhan Dasar Gangguan Pola Tidur di Kelurahan Sari Rejo Kecamatan Medan Polonia. (Online) [Accessed 28 Oct. 2021].
- Lubis, Marliyani (2011). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai Dan Medan-Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. [Online] [Accessed 18 Mar. 2022].
- Manurung, Rostinah and Tri Utami. A (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, [online] 3(2), pp.124–136.
- Maulana, A., Jamhariyah, Soebandi Jember, Poltekkes, K. and Malang (2018). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Terhadap Tingkat Depresi Lansia Di Upt Pslu Bondowoso. Jurnal Kesehatan dr. Soebandi, [online] 3(1).
- Notoatmojo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan Jakarta : Rineka Cipta
- Potter & Perry. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Edisi 7. Jakarta: EGC
- Silvanasari, Irwina Angelia (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Unej.ac.id. [online] [Accessed 24 Oct. 2021].
- Sumirta, I N, Laraswati, AA (2015). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. [online] [Accessed 20 Oct. 2021].
- Syamsiyah, A. (2019). Perbedaan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia - UMM Institutional Repository. Umm.ac.id. [online] [Accessed 3 Mar. 2022].
- Taslim, Muhammad Anis. (2018). Pengaruh Ergo Care Exercise Terhadap Peningkatan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di Griya Usila Santo

Yosef Surabaya Repository - UNAIR REPOSITORY. [Accessed 8 Nov. 2021]

- Tyastika Mitayani, Induniasih S, K. And Rr Sri Arini W. R., S.M.K. (2018). Penerapan Terapi Musik Pada Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Bpstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. [online] [Accessed 2 Oct. 2021].
- Wolla, Emerensiana Martha (2019). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Ny. C. L Yang Menderita Tumor Paru Di Ruang Teratai RSUD. Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Mei 2019-Repository Poltekkes Kupang. [online] [Accessed 28 Oct. 2021]
- Yanti, I. and Dwi Retnaningsih (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pola Tidur Lansia Dengan Vertigo: Case Study. Proceeding Widya Husada Nursing Conference, [online] 2(1). Available at: <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/445> [Accessed 18 Mar. 2022].