

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi benson sebesar 12,79 dengan standar deviasi 1,570 dengan kategori kualitas tidur buruk.
2. Rata-rata kualitas tidur lansia sesudah dilakukan terapi benson sebesar 5 dengan standar deviasi 1,288 dengan kategori kualitas tidur baik.
3. Ada pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Batang 3 dengan *p value* 0,000. *Negative rank* sebanyak 41, *positif rank* sebanyak 0 dan *ties* sebanyak 1

B. Saran

1. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan referensi untuk meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi berdasarkan *evidance based nursing* dengan terapi benson untuk meningkatkan kualitas tidur pasien lansia dengan hipertensi.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian/referensi dalam proses pembelajaran berdasarkan *evidance based nursing* dengan

penerapan terapi benson untuk mengatasi masalah tidur pada lansia hipertensi.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan pada masyarakat, khususnya lansia hipertensi dalam upaya pengelolaan penyakit dan mengatasi gangguan tidur dengan terapi non farmakologis yaitu terapi benson.