

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terapi murottal mampu meningkatkan kualitas tidur pada klien dengan insomnia. Hasil pengukuran Insomnia Rating Scale diukur sebelum intervensi di hari pertama dan setelah intervensi setiap harinya selama 6 hari berturut-turut. Pada responden 1 mengalami penurunan skor dari 13 (insomnia sedang) menjadi 4 (tidak insomnia), sedangkan pada responden 2 mengalami penurunan dari skor 14 (insomnia sedang) menjadi 7 (tidak insomnia).

Dapat disimpulkan bahwa terapi murottal bisa mengurangi insomnia dan adanya perubahan penambahan durasi jam tidur pada kedua responden tersebut.

5.2 Saran

Terapi murottal mampu membuat rileks anggota tubuh sehingga merasa nyaman dan akan mempengaruhi pada peningkatan kualitas tidur pada lansia. Berikut saran untuk melakukan pemberian intervensi terapi murottal kepada lansia yang mengalami insomnia :

1. Saran untuk Peneliti

Saran untuk penelitian selanjutnya ketika melakukan pemberian terapi murottal pada klien, kaji dan pantau klien setiap melakukan terapi murottal agar bisa mengetahui perkembangan pada tidur lansia.

2. Saran untuk Wisma Lansia

Terapi murottal merupakan terapi yang sangat praktis sehingga bisa dilakukan secara mandiri. Terapi murottal bisa dimasukkan kedalam program mandiri untuk lansia supaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia.