

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Dari beberapa hasil review di atas, terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.
2. Teknik relaksasi otot progresif mempunyai banyak manfaat yaitu dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot, menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, memberikan efek relaks, dan meningkatkan kebugaran.

#### **B. Saran**

1. Bagi Lansia

Diharapkan bagi lansia bisa melaksanakan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri selama 15 menit sehari untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi Perawat

Penyedia layanan kesehatan terutama perawat dapat menggunakan intervensi teknik relaksasi otot progresif ini sebagai salah satu alternatif pilihan dalam penatalaksanaan peningkatan kualitas tidur pada lansia, karena relaksasi otot progresif terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa memberikan kontribusi dalam pembaharuan media pembelajaran untuk bisa dikembangkan lebih lanjut seiring dengan kemajuan zaman.