

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi *nature sound* pada kelompok intervensi. *Gain score* kualitas tidur pada lansia mengalami penurunan setelah diberikan terapi *nature sound*.
2. Terdapat perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik keroncong pada kelompok pembanding. *Gain score* kualitas tidur pada lansia mengalami penurunan setelah diberikan terapi musik keroncong.
3. Terdapat perbedaan kualitas tidur pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok pembanding. Terapi *nature sound* lebih efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dibandingkan terapi musik keroncong.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Bagi lansia yang tinggal di UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta yang mengalami gangguan tidur diharapkan dapat mempraktekkan terapi *nature sound* secara mandiri, dengan

melakukan terapi sesuai dengan SOP terapi *nature sound*, agar kualitas tidur menjadi lebih baik.

2. Bagi Institusi UPT RPSLUT Budhi Dharma

Bagi institusi UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta diharapkan terapi *nature sound* dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan intervensi non-farmakologi pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkombinasikan terapi *nature sound* dengan terapi non-farmakologi lainnya yang dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik, salah satunya dengan penggunaan aromaterapi. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan subjek penelitian yang lebih banyak sehingga tingkat validitas dan reliabilitas lebih tinggi.