

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penerapan *Back Rub* terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di RW 07 Kelurahan Bubulak Bogor dapat disimpulkan :

1. Tingkat stres sebelum di lakukan *Back Rub* pada Ny.K, Ny.S Ny.A mengalami (stres sedang). Pada Ny.O dan Ny.M mengalami (stres ringan). Setelah dilakukan *Back Rub* terjadi penurunan menunjukkan Ny.K, Ny.S, Ny.A, stres ringan, dan Ny.M tidak mengalami perubahan yaitu stres ringan. Ny.O mengalami penurunan (tidak stres). Sehingga hasil akhir 4 responden (80%) mengalami penurunan tingkat stres, dan 1 responden (20%) tidak mengalami perubahan karena adanya faktor internal kurangnya dukungan keluarga
2. Kualitas tidur pada kelima responden sebelum di lakukan *Back Rub* (100%) dengan skor >5 dikategorikan buruk. Setelah di lakukan *Back Rub* mengalami perubahan kualitas tidur pada kelima responden menjadi <5 dikategorikan baik dengan penambahan durasi tidur 1 jam, dan latensi tidur berkurang menjadi 50 menit. Didapatkan hasil akhir kualitas tidur meningkat pada 5 responden (100%).

## B. Saran

### 1. Bagi Responden dan Keluarga

Penerapan terapi *Back Rub* dapat direkomendasikan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur dengan cara merelaksasikan otot pada lansia.

### 2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pihak puskesmas dapat memberikan sosialisasi kepada kader terkait penerapan *Back Rub* dan kemudian dapat disosialisasikan pada masyarakat atau keluarga yang menderita penyakit hipertensi untuk dijadikan terapi sederhana dalam membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur pada kelompok lansia.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penerapan *Back Rub* terhadap tingkat stres dan kualitas tidur dengan jumlah sampel lansia yang lebih banyak dan metode lebih baik, serta melibatkan keluarga responden agar terapi tetap dapat dilanjutkan setelah waktu penelitian selesai. Pada penelitian ini tidak dapat dibedakan karena responden perempuan 100%, untuk kedepannya bisa melibatkan teman laki laki untuk melakukan *back rub*.