

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian studi kasus yang telah dilakukan ialah untuk mengetahui kualitas tidur pada pasien hipertensi setelah di berikan penerapan *Slow Stroke Back Massage* Dan Aromaterapi. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum dilakukan Penerapan *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi pada 15 April 2024 bahwa 100 % dari 3 responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan menggunakan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).
2. Sesudah dilakukannya Penerapan *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi dilakukan dalam 1 kali intervensi selama 1 kali pertemuan dengan durasi selama 10 menit. Sebanyak 66,7 % dari 2 responden mengalami peningkatan kualitas tidur dengan menggunakan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

B. Saran

1. Bagi Responden

Memerlukan tempat yang nyaman serta kondusif dalam penerapan *Slow Stroke Back Massage* Dan Aromaterapi sehingga dapat memberikan manfaat yang optimal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebaiknya dalam Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Dan Aromaterapi dapat dilakukan kepada lebih banyak responden agar dapat mengetahui respon yang lebih beragam.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Dan Aromaterapi ini dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang mengalami gangguan tidur.