BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan penerapan *sleep hygiene* dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan skor insomnia dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Skor insomnia pada Sdri. N, Sdri. S, dan Sdra. R mengalami penurunan kategori dan skor dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan, sedangkan pada Tn. A tidak mengalami penurunan kategori insomnia sedang tetap insomnia sedang, namun, mengalami peningkatan skor.
2. Penerapan *sleep hygiene hygiene* kurang efektif dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Keseahatan Bandung, hanya terdapat 1 responden yaitu Sdri. R yang mengalami peningkatan dari hari ke hari. Penerapan *sleep hygiene* cukup baik pada Sdri. S yaitu menerapkan dengan konsisten setiap hari. Sedangkan, Sdra. A dan Sdri. N tidak mengalami perbaikan penerapan dari hari ke hari.
3. Penerapan relaksasi otot progresif cukup efektif dilakukan terhadap penurunan insomnia pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, pada Sdri. N, Sdri. S, dan Sdra. R konsisten setiap hari melakukan penerapan, sedangkan Sdra. A tidak konsisten melakukan penerapan.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

   Penerapan relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk merileksasikan pikiran, mengurangi kecemasan, dan dapat dilakukan secara mandiri.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penerapan relaksasi otot progresif dapat dijadikan terapi dalam mengatasi insomnia untuk kelompok usia dewasa dan lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian dengan disain lebih baik dan sampel lebih banyak. Melakukan penelitian *sleep hygiene* pada mahasiswa yang menggunakan *gadget.* Akan lebih tepat dengan kepadatan jadwal praktik dan kuliah yang dijalankan dengan melakukan penelitian efektifitas relaksasi otot progresif pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor.