

BAB V

Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Hasil dari penelitian studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukannya Slow Stroke Back Massage dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat nilai kualitas tidur sebelum responden mendapatkan Slow Stroke Back Massage pada Tn S dengan skor 10 (kualitas tidur buruk), Ny M dengan skor 12 (kualitas tidur buruk)
2. Tingkat nilai kualitas tidur setelah responden mendapatkan Slow Stroke Back Massage mengalami penurunan setelah dilakukan relaksasi pada Tn. S sebanyak 6 sedangkan pada Ny. M sebesar 8. Sehingga nilai kualitas tidur akhir didapatkan Tn S 4 (kualitas tidur baik) dan Ny M 4 (kualitas tidur baik).

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Memerlukan ruangan yang nyaman untuk dilakukan intervensi *slow stroke back massage* seperti lingkungan, pencahayaan, kebisingan, suhu dan terhindar dari bau yang mengganggu

2. Bagi peneliti selanjutnya

Relaksasi *Slow Stroke Back Massage* dapat memberikan rasa tenang dan menghilangkan rasa cemas jika dikombinasikan dengan wangi-wangian seperti aroma terapi

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Slow Stroke Back Massage ini dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam mengatasi masalah penurunan kualitas tidur pada pasien post operasi, karena ini adalah terapi relaksasi maka membutuhkan ruangan yang tenang dan nyaman seperti suhu, pencahayaan dan kebisingan yang sesuai untuk dilakukan *Slow Stroke Back Massage*