

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 80 orang yang mengalami insomnia di Desa Legung Timur Batang-Batang Sumenep dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lansia yang mengalami insomnia di Desa Legung Timur Dusun Bukabu Batang-Batang Sumenep sebelum dilakukan terapi rendam air hangat pada kaki tingkat insomnia sedang sebanyak 38 orang (48%).
2. Lansia yang mengalami insomnia di Desa Legung Timur Dusun Bukabu Batang-Batang Sumenep sesudah diberikan terapi rendam air hangat pada kaki tingkat insomnia ringan sebanyak 42 orang (53%)
3. Ada perbedaan kejadian insomnia pada Lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi air hangat pada kaki.

7.2 Saran

1. Bagi institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai tambahan dan bahan referensi dalam upaya pengetahuan keperawatan gerontik tentang terapi air hangat pada kaki.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Pelayan kesehatan tidak saja berfokus pada tindakan farmakologis tetapi harus dengan terapi non farmakologis. Merendam kaki dengan air hangat merupakan terapi non farmakologis yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan di rumah sakit atau komunitas untuk diaplikasikan.

3. Bagi Penelitian

Metode penelitian ini harus dijadikan sebagai media pengembangan wawasan bagi peneliti yang dapat disebarluaskan kepada profesi, pendidikan, dan institusi.