

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 20 orang responden yang dijadikan sebagai berikut:

- 5.1.1 kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi membaca Al-Qur'an yaitu lebih dari setengah jumlah responden jumlah responden yaitu 16 orang (80%) pada katagori kualitas tidur buruk dan 4 orang (20%) pada katagori kualitas tidur baik dan 11 orang (55%) pada katagori gangguan tidur sedang, sedangkan jumlah lansia gangguan tidur buruk sebanyak 6 orang (30%) dan lansia yang memiliki gangguan tidur ringan sebanyak 3 orang (15%).
- 5.1.2 kualitas tidur lansia sesudah di berikan terapi membaca Al-Qur'an sebagian besar berjumlah 13 orang (65%) pada katagori kualitas tidur baik dan 7 orang (35%) pada katagori kualitas tidur buruk dan 12 orang (60%) pada katagori gangguan tidur ringan, sedangkan jumlah lansia yang memiliki gangguan tidur sedang menjadi 7 orang (35%) dan lansia yang memiliki gangguan tidur buruk berjumlah 1 orang (5%).
- 5.1.3 terdapat pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Disarankan sebaiknya untuk membaca ayat-ayat Al-Qur'an yang dihafal. Pelaksanaan terapi membaca Al-Qur'an ini dapat dilakukan terutama pada keadaan santai.

5.2.3 Bagi Profesi Kesehatan

Tingkatkan penyuluhan kesehatan mengenai gangguan tidur dan cara mengatasi serta menangani gangguan tidur dengan terapi nonfarmakologis berupa terapi membaca Al-Qur'an.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Adakan teknik bimbingan ilmu non medis (teknik membaca Al-Qur'an untuk membimbing lansia agar mampu mengetasi beberapa gangguan atau penyakit. Dan mahasiswa lebih kreatif dan mampu memberikan terapi non medis kepada pasien.

5.2.5 Bagi Peneliti Berikutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang penggunaan terapi membaca Al-Qur'an dengan control group agar compounding variable atau variable pengganggunya dapat diketahui serta peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang membaca Al-Qur'an dengan metode berbeda.

