

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan, maka dalam bab ini peneliti mengemukakan kesimpulan dan saran dari penelitian mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur pada lansia di kampung baru lengkukai kabupaten tanggamus tahun 2023.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Berdasarkan karakteristik responden di dapatkan rata-rata jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 15 orang (75,0%)
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai rata rata kualitas tidur lansia sebelum di berikan terapi dzikir yaitu 12,20 pada kelompok eksperimen dan 11,20 pada kelompok kontrol.
3. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan nilai rata-rata kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi dzikir yaitu 4,60 pada kelompok eksperimen dan 10,20 pada kelompok kontrol
4. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan penurunan nilai rata-rata sebelum dan sesudah di berikan terapi dzikir pada kelompok eksperimen,, yaitu dari 11,20 menjadi 4,60 dengan selisih nilai rata rata 7,6. Makin kecil nilai rata-rata artinya makin baik kualitas tidur lansia, sehingga dapat di simpulkan terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir. Berdasarkan hasil uji

statistik di dapatkan nilai p value = 0,000 { $p < (0,05)$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  di tolak. Sehingga dapat di artikan adanya pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur pada lansia.

## **B. SARAN**

### 1. Bagi institusi

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk acuan dan pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya. Dan juga hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi atau acuan dalam memberikan bimbingan konseling, dan pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya lanjut usia.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dan belum mampu membahas lebih spesifik mengenai faktor lain yang lebih dominan dalam pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur pada lansia. diharapkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk acuan dan pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya, misalnya menambahkan variabel-variabel yang lain untuk mencegah kualitas buruk pada lansia

### 3. Bagi lanjut usia

Diharapkan hasil penelitian ini bias dijadikan bahan bacaan untuk menambah ilmu tentang terapi dzikir menjelang tidur untuk memperbaiki kualitas tidur pada lanjut usia atau lansia rajin meningkatkan dan mempraktekan dzikir menjelang tidur