

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rata-rata kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi *massage* punggung 8,00 di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025.
2. Rata-rata kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi *massage* punggung 4,07 di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025.
3. Ada pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025 (*p value* = 0,000).

B. Saran

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin
Diharapkan pihak tenaga kesehatan dapat memberikan informasi pada lansia dalam mengatasi kualitas tidur buruk dapat melakukan *massage* punggung sesama lansia.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang bersangkutan dengan penurunan kualitas tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian tentang variabel lain yang dapat menurunkan kualitas tidur

