

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Lansia sebelum diberikan terapi relaksasi dzikir 20% mengalami insomnia ringan, 50% mengalami insomnia berat, 30% mengalami insomnia sangat berat. Setelah diberikan terapi relaksasi dzikir lansia yang tidak ada keluhan insomnia 30%, lansia yang mengalami insomnia ringan sebesar 50 % dan lansia yang mengalami insomnia berat menjadi 20%. Hasil uji perbandingan tingkat insomnia pre-test dan post-test pada lansia yang mengalami insomnia dengan uji *Paired t-test* pada *pre test* dan *post test* didapatkan perbedaan pada *pre-test* dengan *mean* sebesar 32,40, *SD* sebesar 6.818 dan perbedaan pada *post-test* dengan *mean* sebesar 24.60, *SD* sebesar 6,467 dan didapatkan nilai $p = 0.000$ atau $p < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna pada perubahan tingkat insomnia sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi dzikir. Hasil uji Regresi Linier sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia didapatkan *R Square* sebesar 0,944 atau 94,4%. Dari angka 94,4% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan perubahan tingkat insomnia pada lansia sebesar 94,4%, sedangkan sisanya 5,6% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Berdasarkan pada hasil hitung tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, ada pengaruh pemberian terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung dan besarnya pengaruh pemberian terapi relaksasi dzikir adalah 94,4%.

B. SARAN

1. Bagi Lembaga UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung

Peneliti berharap lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, walaupun hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia, namun alangkah baiknya jika pengamalan terapi relaksasi dzikir ini dijadikan sebagai kebutuhan bagi diri sendiri karena begitu banyak manfaat dari terapi relaksasi dzikir.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan dapat meningkatkan kapasitas dan kualitas pendidikan agar informasi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi pada ilmu tasawuf dan psikoterapi tentang praktik melakukan

terapi relaksasi dzikir dan pengaruhnya terhadap tingkat insomnia pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi peneliti yang ingin meneliti dengan obyek yang sama. Namun demikian, bagi peneliti yang ingin meneliti dengan obyek yang sama hendaknya meningkatkan jumlah responden dan faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat insomnia pada lansia dan luas wilayah penelitian, sehingga diperoleh suatu hasil kesimpulan yang lebih bersifat general dan diketahui faktor-faktor apakah yang paling dominan berhubungan dengan tingkat insomnia pada lansia.