

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil studi yang telah di susun berbentuk *literature review* pengaruh *Slow Stroke Back Massage* pada peningkatan derajat kualitas tidur dapat ditarik kesimpulan bahwa *Slow Stroke Back Massage* bagus bisa membantu menaikkan derajat kualitas tidur bagi klien yang mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh karena secara fisiologis, *Slow Stroke Back Massage* bisa memacu bekerjanya sistem saraf parasimpatis yang bias memunculkan reaksi rasa nyaman serta rasa relaks. Rasa relaks bisa memberikan khasiat mengurangi tingkat metabolisme dan oksigen berlebihan serta penurunan pada produksi hormone kortisol di dalam darah, akibatnya dapat mengurangi tekanan darah serta menaikkan derajat kualitas tidur bagi klien.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis

Dapat mengaplikasikan intervensi non farmakologi berupa pemberian *Slow Stroke Back Massage* guna menaikkan derajat kualitas tidur bagi klien yang mengalami gangguan tidur, menambah wawasan pengetahuan dalam melakukan

tindakan terapi komplementer keperawatan.

2. Bagi Peneliti

Sebagai bahan-bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk memecahkan kasus dalam meningkatkan kualitas tidur serta sebagai salah satu acuan untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai pemberian terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur.

3. Bagi Rumah Sakit

Sebagai salah satu dasar untuk menerapkan intervensi keperawatan nonfarmakologi dirumah sakit dalam memecahkan studi kasus bagi klien yang menderita gangguan tidur.

4. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bias menambah artikel kepustakaan serta referensi tindakan terapi *Slow Stroke Back Massage* guna menaikkan derajat kualitas tidur bagi klien yang mengalami gangguan tidur.