

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan *literature riview* yang dilakukan dari 15 artikel disimpulkan bahwa terapi rendam kaki air hangat efektif dalam memperbaiki kualitas tidur yang artinya ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia, dikarenakan rendam kaki air hangat dapat memberikan rasa rileks serta meringankan sakit dan tegang pada otot.

B. SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat mengembangkan dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai terapi rendam kaki air hangat.

2. Bagi Lansia

Dapat menggunakan terapi rendam kaki air hangat untuk memperbaiki kualitas tidur buruk.