

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terdapat perbedaan bermakna dari kualitas tidur penderita kanker payudara pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif, yang menunjukkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita kanker payudara sehingga hipotesis kerja diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut maka saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam upaya memahami pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita kanker payudara dan dapat dipergunakan serta diterapkan untuk pemenuhan kualitas tidur .

2. Bagi peneliti lain

Sebagai sumber referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang ingin melakukan pengembangan penelitian tentang relaksasi otot progresif dengan masalah-masalah lain yang terjadi pada penderita kanker untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. Bagi masyarakat

Mendapatkan informasi tentang pemenuhan kualitas tidur dengan melakukan relaksasi otot progresif dan bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.