

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Progressive Muscle Relaxation menjadi suatu intervensi yang diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal ini diperkuat dengan hasil analisis data *posttest* terhadap *pretest* dan pembahasan mengenai “pengaruh *progressive muscle relaxation* pada kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi”. Ditemukan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sebelum dan setelah melakukan PMR sebelum tidur. Mahasiswa yang sudah melakukan PMR memiliki kualitas tidur yang lebih baik dari pada saat sebelum melakukan PMR.

Pemberian PMR pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menciptakan perasaan rileks dan nyaman sebelum tidur. Perasaan rileks dan nyaman ini berasal dari hasil gerakan yang diberikan pada keempat kelompok otot utama yaitu tangan (lengan bawah dan otot bisep), kepala (muka, tenggorokan dan bahu, termasuk pemusatan perhatian pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher), badan bagian atas (dada, lambung, dan punggung bagian bawah), badan bagian bawah (paha, pantat, betis, dan kaki). Dengan diberikannya penegangan dan rileks pada kelompok otot tersebut akan mendorong tubuh meneruskan informasi kepada hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar *pituitary* agar terjadi peningkatan hormon serotonin. Hormon serotonin inilah yang membantu seseorang untuk menjadi lebih mudah untuk tertidur.

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa dengan PMR kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami peningkatan menjadi lebih baik. Hal ini mengindikasikan bahwa PMR memiliki pengaruh pada kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sehingga hipotesis diterima.

B. Saran

Saran untuk Peneliti Selanjutnya

1. Penelitian ini mempunyai keterbatasan berupa kurangnya kontrol sebagai pembanding kelompok eksperimen, sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan *design* eksperimen lain yang lebih memberikan kontrol.
2. Dalam penelitian ini menggunakan PMR sebagai intervensi yang diberikan pada subjek. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan variasi relaksasi lainnya untuk meneliti pengaruhnya terhadap peningkatan kualitas tidur.

Saran untuk Subjek Penelitian

Diharapkan untuk subjek penelitian tetap dapat melakukan PMR pada aktivitas kesehariannya sebagai sarana untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk tetap dengan cara yang aman dan efektif.