

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus Asuhan keperawatan pemenuhankebutuhan tidur pada lansia yaitu Ny.M dengan masalah gangguan pola tidur yang telah peneliti lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengkajian

Dari pengkajian yang dilakukan didapatkan Ny. M memiliki keluhan sulit tidur, selalu terjaga pada malam hari, mengeluh tidak segar saat bangun di pagi hari, klien mengeluh kurang tenaga saat beraktivitas, mengeluh mudah lelah, klien tampak tidak segar, mata klien tampak merah, klien tampak sering menguap, klien tampak lesu.

2. Diagnosa keperawatan

Prioritas diagnosa keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dengan kondisi sulit untuk memulai tidur, dan sering terjaga pada malam hari, mengeluh tidak segar saat bangun dipagi hari muncul pada kasus Ny.M, dan juga diagnosa kelelahan berhubungan dengan gangguan tidur dengan sesuai dengan hasil pengkajian dan tujuan intervensi penulis.

3. Intervensi keperawatan

Intervensi disusun berdasarkan fokus dari penulisan karya tulis ilmiah ini yaitu mengenai terapi relaksasi otot progresif dan dukungan tidur untuk

memenuhi kebutuhan istirahat tidur klien dengan gangguan tidur.

4. Implementasi keperawatan

Implementasi yang diterapkan pada Ny.M adalah penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk memenuhi kebutuhan istirahat tidur pada klien dengan insomnia dilakukan selama 3 hari.

5. Evaluasi keperawatan

Evaluasi yang didapatkan pada klien Ny. M pada hari ketiga dengan diagnosa gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidurdan diagnosa kelelahan berhubungan dengan gangguan tidur dengan menggunakan metode S-O-A-P yang didapatkan berhasil tercapai sesuai level yang ingin dicapai yaitu level 3 dan pasien menunjukkan perubahan yang positif atau semakin membaik.

B. Saran

1. Bagi Klien

Klien hendaknya sudah mampu memprakn relaksasi otot progresif secara mandiri dan rutin apabila merasakan gejala insomnia terutama apa bila sudah merasakan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun, dan tidak puas tidur, hal tersebut penting diperhatikan untuk menghindari komplikasi lebih lanjut insomnia . Dan hendaknya klien mampu mengatur waktu tidur yang cukup secara mandiri.

2. Bagi perawat

Perawat hendaknya dapat menjadikan terapi otot progresif sebagai alternative terapi yang dapat diberikan pada klien dengan gangguan tidur.

3. Bagi institusi pendidikan

Pihak pendidikan hendaknya dapat mengembangkan SOP pada mahasiswa dan alternatif upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi atau membantu pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Dan juga dapat digunakan mahasiswa sebagai alternatif intervensi pada klien dengan masalah gangguan tidur.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi pustaka untuk penelitian berikutnya dengan menambahkan intervensi atau terapi tambahan lain yang lebih mendukung untuk meningkatkan kualitas tidur serta memberikan media edukasi yang dapat dipahami agar responden dapat menerapkan terapi yang telah dijalani secara mandiri.