

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari Asuhan keperawatan Gerontik yang telah diberikan pada Tn.M dengan Gangguan Pola Tidur melalui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPTD Sabai Nan Aluih Kota Sicincin, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil pengkajian dalam kasus ini ditemukan data yang menjadi fokus dalam Gangguan pola tidur yaitu Tn.M mengatakan khawatir dengan penyakit sulit tidurnya, Tn.M mengatakan mengatakan cemas jika setiap hari susah tidur dan sering terbangun di malam hari, Tn.M mengatakan khawatir jika dengan bertambahnya umur kondisinya akan semakin memburuk setiap malam kesulitan tidur karena banyak pikiran, Tn.M khawatir penyakitnya tidak akan sembuh.
2. Dari diagnosa yang didapat maka penulis merumuskan intervensi keperawatan yang disesuaikan dengan kondisi atau keadaan Tn.M yaitu dilakukan intervensi pada gangguan pola tidur yang secara besar intervensinya adalah penerapan terapi relaksasi otot progresif guna mengurangi kesulitan istirahat tidur pada Tn.M.
3. Setelah disusunya intervensi keperawatan maka penulis melakukan implementasi sesuai dengan keadaan yang mana secara garis besar implementasi yang diterapkan selama 5 hari yang dimulai pada tanggal 18-23 Juni 2025 dalam mengatasi gangguan pola tidur yaitu teknik relaksasi otot progresif.

4. Setelah dilakukannya implementasi penulis melakukan evaluasi yang mana didapatkan Tn.M. sudah mengerti dan gangguan pola tidur menurun setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Didapatkan gangguan pola tidur Tn.M. mengalami penurunan.
5. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pendekatan SOAP. Dalam kasus dapat dianalisis bahwa masalah teratasi pada hari terakhir dilakukan implementasi keperawatan.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data tambahan untuk peneliti selanjutnya yang terkait dengan gangguan pola tidur dan terapi relaksasi otot progresif. Sebagai bahan perbandingan atau data dasar bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan masalah yang sama dengan variabel yang berbeda seperti pemberian teknik relaksasi nafas dalam atau teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan pola tidur.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Setelah terlaksananya karya ilmiah akhir Ners ini diharapkan instansi pendidikan dapat meningkatkan atau menyediakan referensi yang cukup dalam mata ajar Keperawatan Gerontik agar dapat menjadi tambahan bahan bacaan referensi, pertimbangan dan meningkatkan pengetahuan tentang penelitian yang diambil yaitu gangguan pola tidur dan Terapi Relaksasi Otot Progresif bagi mahasiswa khususnya mahasiswa pendidikan Profesi Ners di Universitas Alifah Padang.

3. Bagi Klien

Penulis berharap klien perlu aktif lagi dalam menerapkan prosedur terapi relaksasi otot progresif agar klien dapat secara rutin berlatih atau melakukan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan gangguan pola tidur dengan cara non farmakologis.

