

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pada saat pengkajian yang dilakukan pada klien, klien mengatakan bahwa ia mengalami gangguan tidur sejak 3 tahun yang lalu. Klien mengatakan terjaga saat tidur, lingkungan yang kurang nyaman seperti suhu yang terlalu dingin, kebisingan, gelisah dan cemas. Biasanya klien mulai tidur setelah isya dan terbangun jam 2 malam, setelah bangun dari tidur hanya tidur sekitar 1 jam dan terbangun kembali. Klien tampak sering menguap, mata cekung dan sayu, tampak pucat dan tampak mengantuk, skor kualitas tidur 7.
2. Diagnosa yang ditegakkan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kondisi fisik, nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera biologis dan efisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi.
3. Intervensi yang dilakukan untuk diagnosa pertama yaitu dukungan tidur dan terapi relaksasi benson, untuk diagnosa kedua yaitu manajemen nyeri dan untuk diagnosa ketiga yaitu edukasi kesehatan.
4. Implementasi yang dilakukan untuk masing-masing diagnosa selama 5 hari selama berturut-turut, sama halnya dengan penatalaksanaan terapi relaksasi benson juga dilakukan selama 5 hari dengan waktu dan perlakuan yang sama.

5. Melakukan evaluasi pada Tn.I dengan terapi relaksasi benson terhadap penurunan gangguan pola tidur.
6. *Evidence base* sama dengan penelitian sebelumnya, namun yang membedakan ialah waktu, tempat dan jumlah responden.
7. Dokumentasi dilakukan dengan mendokumentasikan semua kegiatan dan hasilnya mulai dari pengkajian sampai dengan catatan perkembangan perawatan yang ada didalam status pasien sebagai bukti tanggung jawab dalam bekerja.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan hasil penelitian ini dapat berguna, bermanfaat, dan berpedoman bagi penulis selanjutnya yang berminat dibidang ini dengan melanjutkan dengan variabel yang berbeda seperti terapi senam tai chi terhadap kualitas tidur lansia.

### **2. Institusi Pendidikan**

Disarankan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu tersebut bagi dunia keperawatan khususnya keperawatan gerontik dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

### **3. Tempat Penelitian**

Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang asuhan keperawatan pada lansia melalui edukasi kesehatan mengenai penatalaksanaan gangguan pola tidur pada lansia.

#### 4. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis tidak memiliki keterbatasan yang berarti namun keterbatasan yang dimiliki penulis yaitu jarak yang ditempuh penulis untuk sampai ke PSTW Sabai Nan Aluih yang lumayan jauh, namun hal tersebut tidak menghalangi proses studi kasus pada lansia.



