

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan tentang pola tidur pada lansia Hipertensi setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1 Pengkajian

Dari hasil pengkajian pertama kali penulis, diketahui kedua subjek yaitu subjek I berinisial Ny.R berusia 77 tahun dan subyek II berinisial Ny. Y berusia 70 tahun yang sama-sama mengalami masalah gangguan pola tidur pada penderita hipertensi terdapat pemeriksaan pada kedua subjek. Pada Subjek I didapatkan nyeri pada bagian kepala dan tengkuk terasa pegal,dan tidur hanya \pm 5 jam pada malam hari. Pada subjek II didapatkan nyeri kepala dan tengkuk terasapegal dan tidur \pm 5 jam pada malam hari dan nyeri timbul ketika banyak melakukan aktivitas dan mengalami penurunan skoring PSQI yaitu pada subyek I didapatkan dari 12 turun menjadi 4 dan mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 185/115 mmHg turun menjadi 157/90 mmHg sedangkan pada subyek II didapatkan data dari 12 turun menjadi 4 dan mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 165/105 mmHg turun menjadi 150/95 mmHg. Artinya terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat pola tidur

sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal di Dusun Bayanan Desa Ngantru Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang.

5.1.2 Diagnosa Keperawatan

Dengan data subyektif didapatkan kedua klien mengatakan susah tidur karena kepala nyeri dan tengkuk terasa pegal dan hanya tertidur ± 5 jam dan sering terbangun pada malam hari. Dan pada data objektif didapatkan wajah klien tampak gelisah, kantung mata tampak gelap dan tidak segar, dan klien menguap. Dari data subyektif dan data objektif maka didapatkan diagnosa gangguan pola tidur pada penyakit Hipertensi.

5.1.3 Perencanaan Keperawatan

Perencanaan yang dibuat penulis untuk menyelesaikan masalah pada kedua subjek dapat dilaksanakan dengan baik karena sesuai dengan kebutuhan kedua subjek yaitu Dukungan Tidur, Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal. Pada dukungan tidur dilakukan intervensi yang dibutuhkan dan pada relaksasi otot progresif ini dilakukan dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot dan terapi murottal yaitu mendengarkan lanntunan ayat suci melalui speaker Penulis melakukan intervensi dengan melakukan penerapan relaksasi otot progresif dan terapi murottal agar dapat mengatasi gangguan pola tidur pada lansia penderita hipertensi.

5.1.4 Implementasi Keperawatan

Dalam melakukan tindakan keperawatan, penulis berusaha melakukannya sesuai dengan rencana keperawatan baik secara mandiri maupun kolaborasi dengan tim kesehatan lain. Waktu pelaksanaannya pada malam hari pada tanggal 16 Mei 2022 – 21 Mei 2022. Dan kedua subjek mendapatkan implementasi yang

sama yaitu dengan penerapan relaksasi otot progresif dan terapi murottal dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia hipertensi.

5.1.5 Evaluasi Keperawatan

Dari hasil evaluasi kedua subjek terjadi peningkatan pola tidur, pada subjek I dan II setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada hari pertama dengan skoring kuesioner PSQI dari 12 turun menjadi 11, pada hari kedua dari 11 turun menjadi 10, dan hari ketiga dari 10 turun menjadi 9 dan pada hari ke empat dilakukan intervensi terapi murottal didapatkan data 9 turun menjadi 7, hari kelima dari 7 turun menjadi 6, dan hari keenam dari 6 turun ke 4. setelah dilakukan relaksasi otot progresif dan terapi murottal pada subjek I dan subjek II terdapat persamaan pola tidur pada kedua subjek yaitu sama-sama menurun kuesioner PSQI dari 12 menjadi 4 dan kenaikan pola tidur dari 5jam menjadi 7jam. yaitu pada subyek I didapatkan dari 12 turun menjadi 4 dan mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 185/115 mmHg turun menjadi 155/90 mmHg sedangkan pada subyek II didapatkan data dari 12 turun menjadi 4 dan mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 165/105 mmHg turun menjadi 160/90 mmHg. Artinya terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat pola tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal di Dusun Bayanan Desa Ngantru Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang Kasus ini dapat membuktikan bahwa setelah dilakukan relaksasi otot progresif dan terapi murottal dapat mengatasi gangguan pola tidur dan terapi ini sangat efektif dilakukan.

5.2 Saran

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka dalam sub bab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya :

5.2.1 Bagi Prodi Keperawatan D3 Malang

Harapan bagi Prodi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang dapat mengajarkan Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal serta format PSQI kepada mahasiswa/i sebagai tindakan dan alat ukur dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia

5.2.2 Bagi Posyandu lansia Bayanan II

Dapat memberikan edukasi pada lansia untuk melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal pada penderita hipertensi pada lansia sehingga pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif berjalan secara optimal.

5.2.3 Bagi Subjek Penelitian dan Masyarakat

Subjek penelitian dan masyarakat dapat menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal sebagai terapi untuk mengatasi gangguan pola tidur dan menerapkan terapi jika gangguan tidur jika dirasakan kembali.

5.2.4 Bagi Perkembangan dan Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pengembangan penelitian selanjutnya dengan terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal serta format PSQI dalam penelitian skala yang lebih besar dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia hipertensi.