

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Hasil pengkajian pada pasien mengeluh sering mengantuk, kurangnya istirahat, sulit memulai tidur dan sering terjaga saat malam hari.
- 2) Diagnosis keperawatan yang muncul pada pasien adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan proses penyakit dibuktikan dengan pasien mengeluh sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur dan istirahat tidak cukup (D.0055).
- 3) Intervensi keperawatan yang akan dilakukan pada pasien lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur adalah dengan senam hipertensi dan dukungan pola tidur (L.05045) diantaranya pengaturan jadwal tidur, dan edukasi terkait kandungan makanan maupun minuman yang dapat menghambat tidur pasien.
- 4) Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan intrvensi yang telah disusun yaitu dukungan tidur dengan pemberian teknik non farmakologis berupa senam hipertensi selama 3 x 30 menit dengan mengajarkan senam hipertensi, memonitor gerakan senam hipertensi serta mengevaluasi gerakan pasien terhadap kesesuaian yang tertera pada SOP.
- 5) Evaluasi keperawatan dilakukan etelah pasien melakukan senam hipertensi selama 3 hari. Pasien belum mengalami perubahan pada hari pertama, pada hari kedua pasien belum bisa menepati jadwal tidur, dan pada hari ketiga

pasien mengatakan mampu menepati jadwal tidur dan mampu tidur lebih awal.

6.2 Saran

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan, berikut saran yang dapat diberikan oleh penulis :

1) Bagi responden

Diharapkan dapat menjadi salah satu sarana pembeajaran mengenai kesehatan, utamanya hipertensi dan gangguan pola tidur.

2) Bagi perawat

Diharapkan dapat menjadi bahan ajar kepada pasien dan masyarakat umum terkait hipertensi dan gangguan pola tidur pada lansia.

3) Bagi institusi

Diharapkan dapat menjadi bahan literasi dengan topik kesehatan yang membahas tentang hipertensi dan gangguan pola tidur pada lansia.

4) Bagi Puskesmas Rampal Celaket

Diharapkan dapat digunakan sebagai sarana informasi kesehatan, utamanya mengenai hipertensi dan gangguan pola tidur pada lansia.

5) Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu referensi dan diharapkan dapat memadukan senam hipertensi dengan terapi non farmakologis yang lain serta adanya penambahan hari pada implementasi untuk menunjukkan perubahan yang lebih signifikan.