

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus penerapan terapi musik nature sound untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur yang telah dilakukan, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengkajian

Dari pengkajian yang telah dilakukan didapatkan Ny. A memiliki keluhan sulit tidur, sering terbangun saat malam hari, mengeluh tidur tidak puas dan merasa mudah lelah saat beraktivitas, klien terlihat tidak segar, dan klien tampak lesuh dan lemas. Skor PSQI 13 (>5 buruk).

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang ditegakkan sesuai keluhan yang dialami oleh klien adalah gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur d.d klien mengeluh sulit tidur, klien sering terbangun di malam hari, klien merasa tidak puas akan tidurnya, dan mudah lelah saat beraktivitas, klien terlihat tidak segar, dan tampak lesuh serta lemas, hasil skor PSQI 13.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang direncanakan untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur dengan fokus tindakan terapi relaksasi menggunakan terapi musik nature sound serta memberikan edukasi tambahan tentang pentingnya tidur yang cukup dan memiliki kualitas tidur yang baik.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi atau tindakan keperawatan yang diberikan pada klien Ny.A adalah memberikan dukungan tidur dengan fokus tindakan terapi musik *nature sound* yang dilakukan klien dengan dibantu oleh keluarga 3 hari berturut-turut dimana setiap intervensi diberikan selama 30 menit sebelum klien tidur di malam hari.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi yang didapatkan dari klien Ny. A pada hari ke-3 masalah gangguan pola tidur teratasi sebagian. Pada hari ketiga, klien mampu memulai tidur lebih mudah, di menit ke 15 pemberian terapi klien sudah mampu tidur dengan rileks dan nyaman, klien merasa puas akan tidurnya, dan tidak mudah lelah saat menjalani hari, klien tampak lebih segar. Hasil pengukuran PSQI 8 (>5 buruk) yang berarti kualitas tidur masih kurang baik.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Klien dan Keluarga

Klien dan keluarga diharapkan sudah mampu untuk melaksanakan terapi musik *nature sound* secara mandiri dan rutin untuk menjaga kualitas tidur yang dimiliki klien, serta mampu mengatur waktu tidur yang cukup secara mandiri

6.2.2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan untuk mengembangkan bahan dan kegiatan praktik keperawatan dalam asuhan keperawatan gerontik, khususnya untuk klien dengan gangguan pola tidur. Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam ilmu keperawatan dan memperkuat landasan teoritis untuk kemajuan ilmu keperawatan, terutama di bidang keperawatan geriatri.

6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya, karya tulis ilmiah ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan menggunakan intervensi atau terapi tambahan lain yang lebih mendukung untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur serta menambahkan waktu pelaksanaan pemberian terapi musik *nature sound* >3 hari (5-7 hari) agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.