

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengkajian didapatkan Ny. S memiliki keluhan sulit tidur, sering terjaga di malam hari, sering terbangun di malam hari, mengeluh pola tidurnya berubah, mengeluh tidurnya tidak puas, merasa istirahatnya tidak cukup.
2. Diagnosa keperawatan yang muncul ialah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dibuktikan dengan sulit tidur, sering terjaga di malam hari, sering terbangun di malam hari, pola tidur berubah, mengeluh tidurnya tidak puas, merasa istirahat tidak cukup.
3. Intervensi keperawatan yang direncanakan sesuai dengan intervensi yang telah disusun yaitu terapi relaksasi otot progresif untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur pasien dengan gangguan pola tidur.
4. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah disusun yaitu terapi relaksasi otot progresif guna meningkatkan pola tidur pasien yang dilakukan selama 3 hari dan di observasi selama satu minggu, 30 menit setiap satu kali implementasi.
5. Evaluasi keperawatan dilakukan setelah pasien dilakukan implementasi terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari dan dilakukan observasi selama satu minggu. Pada hari pertama pasien mengatakan masih belum

mengalami perubahan pola tidur, dengan skor PSQI 20 (kualitas tidur sangat buruk). Pada hari kedua, pasien mengatakan masih sulit memulai tidur, dengan skor PSQI 17 (kualitas tidur cukup buruk). Pada hari ketiga, pasien mengatakan mampu tidur lebih awal, mudah dalam memulai tidur, dengan skor PSQI 12 (kualitas tidur cukup buruk). Sehingga setelah dilakukan implementasi keperawatan didapatkan hasil masalah gangguan pola tidur dapat teratasi sebagian pada hari ketiga. Serta berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama satu minggu, pada hari ke empat sampai dengan hari ke tujuh kualitas tidur semakin membaik, yaitu pada hari keempat skor PSQI yang didapat ialah 10 (kualitas tidur cukup buruk), pada hari kelima skor PSQI yang didapat 5 (kualitas tidur baik), pada hari keenam skor PSQI yang didapat 3 (kualitas tidur baik), serta pada hari ketujuh skor PSQI yang didapat 2 (kualitas tidur baik).

6.2 Saran

1. Bagi Responden

Klien hendaknya sudah mampu menerapkan terapi relaksasi otot progresif dengan mandiri serta rutin setiap hari, yang harapannya dapat mengurangi resiko insomnia terjadi kembali.

2. Bagi Perawat

Perawat dapat menjadikan terapi relaksasi otot progresif ini sebagai alternatif terapi yang bisa diberikan kepada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat mengembangkan SOP pada mahasiswa serta menjadikan alternatif upaya yang bisa dilakukan guna memenuhi kebutuhan tidur lansia. Serta dapat digunakan mahasiswa sebagai alternatif intervensi terhadap klien hipertensi dengan gangguan pola tidur.

4. Bagi Puskesmas Mulyorejo

Diharapkan dapat digunakan sebagai sarana informasi kesehatan, utamanya mengenai klien hipertensi dengan gangguan pola tidur.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi pustaka untuk penelitian selanjutnya dengan menambahkan intervensi atau terapi lainnya yang bisa mendukung guna meningkatkan kualitas tidur agar responden bisa menerapkan terapi yang telah diajarkan secara mandiri.