

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada keluarga Ny. F dengan masalah Gangguan Pola Tidur di RW II RT IV Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian yang didapatkan pada Ny. F dengan gangguan pola tidur. Kondisi yang dialami Ny. F yaitu susah untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, sulit untuk memulai tidur kembali jika sudah terbangun. Hasil PSQI klien sebelum dilakukan intervensi adalah 14.
2. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan yaitu Gangguan Pola Tidur.
3. Rumusan intervensi keperawatan yang direncanakan sesuai rumusan intervensi keperawatan teoritis yaitu keterlibatan keluarga.
4. Implementasi keperawatan yang diberikan sesuai dengan intervensi yang sudah disusun secara teori tetapi pelaksanaannya disesuaikan situasi dan keadaan klien dan keluarga. Pada klien diberikan edukasi serta penerapan terapi relaksasi benson yang akan membantu untuk mengatasi insomnia pada klien.
5. Evaluasi asuhan keperawatan pada Ny. F menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan telah memberikan dampak positif bagi kondisi Ny. F yaitu Ny. F sudah bisa untuk tidur dengan nyenyak sekitar 5 - 6 jam sehari serta bertambahnya pengetahuan anggota keluarga tentang

perawatan klien dengan insomnia. Selain itu pada pengukuran skor PSQI dari 14 meningkat menjadi 11 walaupun masih dalam kondisi kualitas tidur yang masih buruk.

6. Penerapan manajemen layanan pada sistem pelayanan lansia dikomunitas sudah berhasil dilakukan yang ditandai dengan ikut sertanya kader dan adanya partisipasi dari lansia serta tokoh masyarakat di RW II RT IV Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara.

B. SARAN

1. Bagi Instusi Pendidikan

Disarankan kepada institusi pendidikan keperawatan agar hasil laporan ilmiah ini dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan keperawatan khususnya keperawatan komprehensif yang membahas kasus insomnia pada lansia dengan implementasi terapi relaksasi benson dan menjadi salah satu *evidence based practice*.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Disarankan pada bidang pelayanan kesehatan untuk menjadikan hasil laporan ilmiah akhir ini menjadi informasi bidang keperawatan dan pelayanan kesehatan di Puskesmas bahwa dengan penerapan terapi relaksasi benson yang baik dapat mengurangi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hasil laporan ilmiah ini juga dapat menjadi informasi bagi tenaga kesehatan khususnya Puskesmas Ulak Karang

mengenai data jumlah lansia dan data penyakit yang diderita oleh lansia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada para peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang masalah insomnia pada lansia agar dapat meneliti lebih lanjut tentang tindakan keperawatan yang dapat mengatasi insomnia pada lansia.

