

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada keluarga Tn. U dengan masalah insomnia di RT IV/RW II Kelurahan Lolong Belanti dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian yang didapatkan pada Tn. U dengan insomnia. Kondisi Tn. U didapat susah untuk tidur di malam hari, bangun tidur tidak merasakan segar, sulit berkonsentrasi ketika bekerja, mengantuk dan lelah di siang hari, gaya hidup meminum kopi ± 8 kali sehari dan merokok ± 3 bungkus sehari, ini menjadi salah satu penyebab klien susah untuk tidur. Hasil PSQI klien sebelum intervensi 16.
2. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan yaitu gangguan pola tidur.
3. Rumusan intervensi keperawatan yang direncanakan sesuai rumusan intervensi keperawatan teoritis yaitu keterlibatan keluarga, peningkatan tidur, pendidikan kesehatan dan manajemen lingkungan:kenyamanan.
4. Implementasi keperawatan yang diberikan seluruhnya sesuai dengan intervensi yang sudah disusun secara teori tetapi pelaksanaannya disesuaikan situasi dan keadaan klien dan keluarga. Pada klien diberikan edukasi dan penerapan terapi *Spiritual Emotional Technique Freedom SEFT* yang akan membantu untuk mengatasi insomnia klien.

5. Evaluasi asuhan keperawatan pada Tn. U menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan telah memberikan dampak positif bagi kondisi Tn. U yaitu Tn. U mengalami peningkatan untuk tidur dengan nyenyak sekitar 6-7 jam sehari serta penambahan pengetahuan bagi keluarga tentang perawatan klien. Selain itu pada pengukuran skor PSQI dari 16 meningkat menjadi 9 walaupun masih dalam kualitas tidur yang buruk.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

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 *Spiritual Emotional Technique Freedom* (SEFT) yang baik dapat mengurangi insomnia 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 lansia di RTIV/RW II Kelurahan Lolong Belanti.

2. Bagi Penelitian

Disarankan kepada para peneliti yang tertarik untuk meneliti masalah insomnia agar dapat meneliti lebih lanjut faktor-faktor yang dapat mempengaruhi lansia dalam pemeriksaan kesehatan terhadap gangguan pola tidur.

3. Bagi 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 *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan menjadi salah satu *evidence based practice* .

