

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah diberikan kepada lansia, maka dapat disimpulkan:

1. Setelah diberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan tidur, berdasarkan hasil pengkajian didapatkan lansia mengalami penurunan kualitas tidur.
2. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan diagnosis keperawatan yang diangkat pada lansia dengan gangguan tidur adalah gangguan pola tidur
3. Berdasarkan diagnosis yang dialami lansia maka intervensi untuk mengalami masalah tersebut adalah dukungan tidur dan terapi relaksasi.
4. Implementasi dilakukan sesuai dengan intervensi yang disusun secara teori dan tidak ditemukan adanya kendala untuk penerapan implementasi
5. Berdasarkan implementasi keperawatan yang dilakukan selama 9 hari menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang dilakukan

telah memberikan dampak positif kepada Ny.S, yaitu pola tidur membaik.

## B. Saran

### 1. Bagi Perawat

Diharapkan dapat menerapkan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur sebagai intervensi perawat

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan menjadi referensi acuan bagi pengembangan ilmu keperawatan gerontik dalam pemberian asuhan keperawatan yang komprehensif.

### 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penulisan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk membuat SOP dari penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dapat dijadikan salah satu terapi relaksasi sebagai intervensi preventif bagi lansia dengan gangguan tidur dalam peningkatan kualitas tidur

