

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil asuhan keperawatan yang sudah dilakukan pada keluarga Tn.M dengan masalah gangguan pola tidur dan ansietas (gangguan pola tidur) di Kelurahan Lambung Bukit Kecamatan Pauh Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil pengkajian yang didapatkan sesuai dengan pengkajian teoritis, Tn.M mengatakan belum paham mengenai bagaimana perawatan gangguan pola tidur secara non farmakologi tanpa menggunakan obat-obatan.
2. Diagnosa keperawatan yang muncul yaitu
  - a. gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. dibuktikan dengan pasien mengatakan mengeluh sulit tidur, sering terjaga pada malam hari, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh lemas dan pasien terlihat mengantuk.
  - b. Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi dibuktikan dengan pasien mengatakan merasa khawatir dengan akibat dari situasi yang dihadapi, pasien tampak gelisah, sulit untuk berkonsentrasi serta sulit untuk tidur
3. Intervensi keperawatan yang direncanakan sesuai rumusan intervensi keperawatan teoritis yaitu
  - a. Untuk mengatasi gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Dilakukan beberapa intervensi seperti peningkatan tidur, teknik relaksasi dengan menggunakan murattal Al-Qur`an, dan manajemen lingkungan untuk menciptakan suasana yang nyaman untuk klien. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi klien akan mempercepat terjadinya proses tidur. (A.Prayitno, 2019)
  - b. Untuk mengatasi ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Dilakukan beberapa intervensi seperti

teknik relaksasi dengan menggunakan murattal Al-Qur`an, dan manajemen lingkungan untuk menciptakan suasana yang nyaman untuk klien serta memberikan informasi kepada klien tentang insomnia yang dialami klien.

4. Implementasi keperawatan yang diberikan seluruhnya sesuai dengan konsep asuhan keperawatan yang sudah direncanakan dan disusun secara teori, dan tidak ditemukan adanya kendala untuk penerapan implementasi.
5. Evaluasi asuhan keperawatan pada Tn.M menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan telah memberikan dampak positif bagi kondisi Tn.M yaitu terjadinya peningkatan kualitas tidur yang dialami Tn.M setelah diberikan latihan terapi murattal Al-Qur`an.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data penunjang untuk penelitian selanjutnya. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pemicu atau ide lain dalam melaksanakan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan cara mengatasi masalah gangguan pola tidur pada pasien gangguan pola tidur.

### **2. Bagi Pendidikan Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber ilmu yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan mengenai penggunaan terapi murattal Al-Qur`an sebagai salah satu metode non farmakologis dalam perawatan insomnia untuk jangka pendek maupun jangka panjang.

### **3. Bagi Puskesmas/Perawatan Komunitas**

Untuk Puskesmas sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi tenaga kesehatan dalam melakukan asuhan pada pasien gangguan pola

tidur dan diharapkan agar dapat menerapkan terapi murattal Al- Qur`an baik di Puskesmas maupun program yang dapat disampaikan pada masyarakat.

#### **4. Bagi Klien dan Keluarga**

Laporan karya ilmiah akademik ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengetahuan tambahan dalam mengetahui tentang insomnia dan cara untuk perawatan insomnia dengan penerapan terapi murattal Al-Qur`an.

