

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

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

1. Hasil pengkajian yang didapatkan bahwa Ny.S, Ny.M, dan Ny.D mengalami gangguan tidur. Pada saat pengukuran skor SHI dan PSQI didapatkan hasil perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur yang buruk pada masing-masing klien.
2. Berdasarkan hasil pengkajian maka diagnosa keperawatan yang diangkat pada lansia dengan gangguan tidur adalah gangguan pola tidur.
3. Intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah gangguan tidur adalah program *sleep hygiene* .
4. Implementasi dilakukan sesuai dengan intervensi yang sudah direncanakan dan tidak ditemukan adanya kendala untuk penerapan implementasi.
5. Berdasarkan implementasi keperawatan yang dilakukan selama 4 minggu menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan telah memberikan dampak positif bagi kondisi ketiga responden yaitu terjadinya penurunan atas keluhan sulit tidur, penurunan keluhan sering terjaga, penurunan keluhan tidak puas dengan tidurnya, penurunan keluhan istirahat tidak cukup, dan peningkatan dalam beraktivitas.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Perawat**

Diharapkan kepada perawat untuk dapat lebih berfokus lagi terkait masalah keperawatan pada lansia, tidak hanya dari segi fisik saja namun juga dari segi kebutuhan dasar lanjut usia akan istirahat dan tidur. Diharapkan juga perawat untuk dapat menerapkan atau menjadikan program *sleep hygiene* sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan dalam meningkatkan perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada lansia .

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan karya ilmiah akhir ini dapat menjadi referensi maupun acuan bagi pengembangan ilmu keperawatan gerontik dalam pemberian asuhan keperawatan yang komprehensif bagi lansia khususnya lansia dengan gangguan tidur

### **3. Bagi Pelayanan Kesehatan**

Diharapkan dengan adanya karya ilmiah akhir ini dapat menjadi informasi dan acuan dalam bidang keperawatan dan pelayanan kesehatan di puskesmas, sehingga dapat dilakukan asuhan keperawatan yang komprehensif dengan pemberian terapi program *sleep hygiene* untuk meningkatkan perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada lansia.