

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari asuhan keperawatan yang telah diberikan lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan tidur menggunakan penerapan terapi relaksasi autogenik dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian didapatkan bahwa sebagian besar lansia di RW 03 menderita hipertensi, dimana dari 11 lansia yang menderita hipertensi 7 diantaranya mengalami gangguan tidur.
2. Diagnosa Keperawatan yang ditegakkan telah sesuai dengan diagnosa keperawatan teoritis yaitu manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan kesehatan pada lansia di Komunitas RW 03 Kelurahan Koto Lua Kecamatan Pauh.
3. Implementasi keperawatan yang telah direncanakan sudah dilakukan sesuai dengan rencana asuhan keperawatan.
4. Evaluasi asuhan keperawatan yang diberikan kepada komunitas lansia mampu memberikan dampak positif bagi kondisi lansia yaitu terjadinya peningkatan kualitas tidur disertai dengan penurunan tekanan darah secara signifikan .

B. Saran

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai pengembangan kemampuan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat keluarga dengan masalah gangguan tidur pada pasien hipertensi melalui penerapan terapi relaksasi *autogenic*.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian lebih lanjut bagi peneliti yang ingin meneliti tentang bagaimana terapi relaksasi *autogenic* pada penderita hipertensi yang mengalami gangguan tidur

c. Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan karya ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi pelayanan keperawatan dengan membuat suatu kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap keluarga dengan masalah kebutuhan dasar akan istirahat dan tidur dengan pemberian terapi relaksasi *autogenic* pada penderita hipertensi yang mengalami gangguan tidur

d. Bagi Keluarga

Diharapkan dapat menjadi suatu aktivitas yang dapat dilakukan didalam keseharian untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik.