

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada Tn. A dengan masalah Gangguan Pola Tidur di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Tn.A didapatkan data dan masalah keperawatan yang dialami Tn.A yaitu gangguan pola tidur dengan keluhan membutuhkan waktu yang lama untuk jatuh tertidur dan apabila terbangun tengah malam sulit untuk jatuh tertidur kembali, terkadang terbangun di malam hari untuk buang air kecil, memulai tidur di malam hari pada jam 22.00 wib dan bangun tidur pada jam 04.00 wib, durasi tidurnya di malam hari hanya 5 - 6 jam dan pada siang hari sering merasa mengantuk serta hanya tidur selama 30 menit, ketika bangun perasaannya tidak segar dan terkadang masih terasa mengantuk, dan hasil skor dari PSQI sebelum dilakukan intervensi adalah 15 (kualitas tidur buruk).
2. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan yaitu gangguan pola tidur.
3. Intervensi keperawatan yang direncanakan yaitu Edukasi kesehatan, Dukungan tidur, dan Terapi aktivitas Senam ergonomis.

4. Implementasi keperawatan yang diberikan sesuai dengan intervensi yang telah disusun secara teori tetapi pelaksanaannya disesuaikan dengan keadaan klien. Pada klien diberikan edukasi serta penerapan senam ergonomis yang akan membantu meningkatkan kualitas tidur pada klien.
5. Evaluasi asuhan keperawatan pada Tn.A menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang telah diberikan telah memberikan dampak positif bagi kondisi Tn.A yaitu Tn.A sudah bisa untuk memulai tidur dan jatuh tertidur lebih cepat dari sebelumnya pada pukul 21.30 wib dan membutuhkan waktu kurang 30 menit untuk jatuh tertidur. Selain itu pada pengukuran skor PSQI yang sebelumnya 15 turun menjadi 6 yang menunjukkan bahwa skor kualitas tidur cukup baik.

Senam ergonomis merupakan intervensi non-farmakologis yang sangat potensial dan sesuai untuk menangani gangguan tidur pada lansia. Melalui kombinasi gerakan yang aman, teknik pernapasan, dan relaksasi, terapi ini mampu memperbaiki ritme biologis tidur, menyeimbangkan hormon stres dan tidur, serta menurunkan beban psikologis yang menjadi penyebab umum gangguan tidur. Oleh karena itu, integrasi senam ergonomis dalam program intervensi lansia, baik di komunitas maupun institusi layanan kesehatan, patut menjadi bagian penting dari pendekatan promotif dan preventif berbasis bukti.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil laporan ilmiah akhir ini dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan keperawatan dalam hal perawatan yang komprehensif dan pengembangan ilmu pengetahuan dalam memberikan asuhan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan intervensi non farmakologi yaitu senam ergonomis. Diharapkan laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti tentang pemberian asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur melalui penerapan senam ergonomis

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil laporan akhir ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi pelayanan kesehatan atau puskesmas dalam membuat asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan cara penerapan senam ergonomis. Serta diharapkan hasil laporan ilmiah akhir ini menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di puskesmas untuk meningkatkan pelayanan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan senam ergonomis sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.

3. Bagi PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Diharapkan pihak panti sosial dapat menjadikan senam ergonomis sebagai salah satu kegiatan rutin mingguan bagi para lansia.

Hal ini karena senam ergonomis terbukti tidak hanya meningkatkan kualitas tidur tapi juga bermanfaat dalam mengendalikan atau membetulkan posisi tubuh dan kelenturan sistem saraf pada aliran darah, memaksimalkan suplai darah ke oksigen ke otak, dan kenyamanan psikologis lansia. Pelatihan bagi petugas atau perawat tentang teknik senam ergonomis yang benar juga penting agar pelaksanaan senam lebih optimal dan aman.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil laporan akhir ilmiah ini dapat menjadi acuan proses belajar dalam menerapkan ilmu yang telah didapat selama proses perkuliahan oleh peneliti serta menambah kekayaan intelektual

