

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Hasil pengkajian didapatkan bahwa Ny. M sebagai lansia binaan utama dan Tn. S serta Ny. R mengalami gangguan pola tidur. Pada saat dilakukan pengukuran kualitas tidur menggunakan skala PSQI didapatkan bahwa kualitas tidur buruk pada masing masing klien.
2. Berdasarkan hasil pengkajian yang sudah dilakukan maka diagnosis keperawatan yang diangkat pada lansia dengan gangguan tidur adalah gangguan pola tidur
3. Intervensi keperawatan yang diberikan untuk masalah gangguan tidur adalah penerapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)
4. Implementasi dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan dan tidak ditemukan adanya kendala untuk penerapan implementasi
5. Berdasarkan implementasi keperawatan yang sudah dilakukan selama lebih kurang 9 hari menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan telah memberikan pengaruh positif bagi kondisi ketiga klien dimana terjadi peningkatan kualitas tidur dengan keluhan sulit tidur menurun (2), keluhan sering terjaga menurun (2), keluhan tidak puas tidur menurun (1), keluhan pola tidur berubah menurun (2), Keluhan istirahat tidak cukup menurun (1).

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 terapi SEFT sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan dalam meningkatkan 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 SEFT untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.