

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada keluarga Ny.A dengan masalah Gangguan Pola Tidur di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny.A didapatkan data dan masalah keperawatan yang dialami Ny.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 disebabkan penyakit asmanya kambuh, 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 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 10 (kualitas tidur buruk).
2. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan yaitu gangguan pola tidur.
3. Intervensi keperawatan yang direncanakan yaitu peningkatan tidur, latihan senam ergonomis, dan manajemen lingkungan: kenyamanan.
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 Ny.A menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang telah diberikan telah memberikan dampak positif bagi kondisi Ny.A yaitu Ny.A sudah bisa untuk memulai tidur dan jatuh tertidur lebih cepat dari sebelumnya pada pukul 21.00 wib dan membutuhkan waktu sekitar 30 menit untuk jatuh tertidur. Selain itu pada pengukuran skor PSQI yang sebelumnya 10 turun menjadi 4 yang menunjukkan bahwa skor kualitas tidur baik.

## **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 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.

