

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada keluarga Ny. S dengan masalah gangguan pola tidur di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengkajian yang didapatkan sesuai dengan pengkajian teoritis yaitu terjadinya masalah gangguan pola tidur pada Ny. S yang disebabkan oleh faktor terbangun dimalam hari karena kekamar mandi, kepanasan dan tanpa alasan yang jelas. Ny. S mengatakan belum paham mengenai bagaimana cara perawatan gangguan pola tidur.
2. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan sesuai dengan diagnosis keperawatan teoritis yaitu gangguan pola tidur.
3. Rumusan intervensi keperawatan yang direncanakan sesuai rumusan intervensi keperawatan teoritis yaitu : dengan membina hubungan saling percaya antara pasien, perawat dan keluarga, dukungan tidur dan terapi relaksasi otot progresif.
4. Implementasi keperawatan yang diberikan seluruhnya sesuai dengan intervensi yang sudah disusun secara teori dan tidak ditemukan adanya kendala untuk penerapan implementasi.

5. Evaluasi asuhan keperawatan pada Ny. S menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan telah memberikan dampak positif bagi kondisi Ny. S yaitu terjadinya peningkatan kualitas tidur Ny. S dimana sebelum diberikan intervensi score PSQI adalah 13, setelah diberikan menjadi 9 terjadi penurunan 4 skor.
6. Pelaksanaan asuhan keperawatan lansia pada Ny. S dilakukan selama 2 minggu. Klien dan keluarga sudah memahami permasalahan yang sedang dihadapi dan mengetahui penanganan yang diperlukan dalam merawat Ny.S.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Bidang Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada kesehatan komunitas khususnya keperawatan gerontik untuk dapat dijadikan sebagai upaya mengembangkan program dalam rangka meningkatkan kesehatan lanjut usia dengan untuk mengoptimalkan peningkatan kualitas tidur

### **2. Bagi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber ilmu yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan mengenai penerapan *teknik relaksasi otot progresif* sebagai salah satu metode non farmakologis dalam peningkatan kualitas tidur

### **3. Bagi Puskesmas**

Untuk Puskesmas sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi tenaga kesehatan dalam melakukan asuhan pada lansia dan diharapkan agar dapat menerapkan *teknik relaksasi otot progresif* di Posyandu-posyandu lansia.

