

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada keluarga Ny. C dengan masalah gangguan pola tidur (Insomnia) dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian yang didapatkan sesuai dengan pengkajian teoritis yaitu terjadinya gangguan pola tidur (insomnia) pada Ny. C disebabkan oleh penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, medikasi obat-obatan, dan usia. Ny.C mengatakan belum paham mengenai bagaimana cara perawatan gangguan pola tidur (insomnia).
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 yoga.
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. C menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan telah memberikan dampak positif bagi kondisi

Ny. Cyaitu terjadinya menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan telah memberikan dampak positif bagi kondisi Ny.C yaitu terjadinya peningkatan kualitas tidur Ny. C dimana sebelum diberikan intervensi *score* PSQI adalah 12, setelah diberikan menjadi 8.

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 *terapi yoga* 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 *terapi yoga* di Posyandu-posyandu lansia.