

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada keluarga Ny.N dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (insomnia) di Kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan, data yang ditemukan sesuai dengan data-data teoritis yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (insomnia) pada keluarga Ny.N yang disebabkan oleh aktivitas keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan tidak tepat dan kegagalan melakukan tindakan untuk mengurangi faktor resiko. Ny.N juga mengatakan belum paham mengenai bagaimana cara perawatan gangguan pola tidur.
2. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan yaitu pasien manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (insomnia)
3. Intervensi keperawatan yang direncanakan sesuai rumusan intervensi keperawatan teoritis yaitu : edukasi proses penyakit, dukungan keluarga merencanakan perawatan, edukasi latihan fisik
4. Implementasi keperawatan yang diberikan seluruhnya sesuai dengan konsep asuhan keperawatan yang sudah direncanakan dan disusun secara teori, dan tidak ditemukan adanya kendala untuk penerapan implementasi

5. Hasil evaluasi akhir asuhan keperawatan pada Ny.N menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan telah memberikan dampak positif bagi kondisi Ny.N yaitu terjadinya peningkatan kualitas tidur Ny.N dimana sebelum diberikan intervensi *score* PSQI adalah 13, setelah diberikan terapi turun menjadi 9.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Disarankan kepada institusi pendidikan keperawatan agar hasil laporan ilmiah ini dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan keperawatan khususnya keperawatan komprehensif yang membahas kasus insomnia pada lansia dengan implementasi Terapi Relaksasi Benson dan menjadi salah satu *evidence based practice* dalam penerapan asuhan keperawatan kepada klien.

### **2. Bagi Pelayanan Kesehatan**

Disarankan pada bidang pelayanan kesehatan untuk menjadikan hasil laporan ilmiah akhir ini menjadi informasi bidang keperawatan dan pelayanan kesehatan di Puskesmas bahwa dengan penerapan Terapi Relaksasi benson yang baik dapat mengurangi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan kepada para peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang masalah insomnia pada lansia agar dapat

meneliti lebih lanjut tentang tindakan keperawatan yang dapat mengatasi insomnia pada lansia dan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data penunjang untuk penelitian selanjutnya.

