

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Hasil penelitian yang dilakukan adalah Ny. J mengatakan jarang tidur siang hari dan mengeluhkan sering terbangun pada malam hari karena BAK dan kepikiran anaknya yang tinggal jauh ikut bersama suaminya, dan juga di desa tersebut merupakan padat penduduk sehingga kalau tetangga ribut sangat terdengar, klien mengatakan selalu ingin menjaga kesehatannya. Data objektif pasien dengan keadaan Umum: cukup baik, pasien tampak antusias dan setelah dilakukan pengkajian dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) didapatkan hasil 29 (kualitas tidur buruk).
- 5.1.2 Diagnosa keperawatan yang muncul pada kasus ini yaitu Gangguan Pola Tidur. Gangguan Pola Tidur merupakan diagnosis keperawatan yang didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang mengalami kelainan pada pola tidur dan menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan.
- 5.1.3 Intervensi unggulan yang direncanakan dalam kasus ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dan memberikan rasa nyaman dan rileks dengan menerapkan terapi senam ergonomis.
- 5.1.4 Implementasi hasil yang didapatkan setelah melakukan tindakan terapi senam ergonomis selama 4 kali dalam 2 minggu dengan durasi 15 menit dengan melakukan pengkajian *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan sesudah diberikan tindakan senam ergonomis kemudian dilakukan evaluasi terhadap kualitas tidur.
- 5.1.5 Evaluasi hasil penatalaksanaan intervensi senam ergonomis selama 4 kali dalam 2 minggu terdapat adanya perubahan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dari skor 29 menjadi 22. Sehingga ini membuktikan bahwa senam ergonomis berpengaruh dalam

meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan diagnosa keperawatan yang muncul pada kasus ini yaitu Gangguan Pola Tidur.

- 5.1.6 Hasil analisis asuhan keperawatan dengan penerapan senam ergonomis didapatkan hasil bahwa senam ergonomis dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur.

5.2 Saran

5.2.1 Tempat Penelitian

Hasil Asuhan keperawatan ini diharapkan dapat memberikan informasi profesi keperawatan dalam mengembangkan wawasan dan pengetahuan, terutama tentang senam ergonomis yang dapat meningkatkan fungsi kognitif pasien lansia dengan masalah gangguan pola tidur. Sebelum melakukan terapi senam ergonomis, diharapkan dengan mempertimbangkan kondisi pasien sehingga dapat lebih fokus untuk melakukan terapi senam ergonomis.

5.2.2 Klien dan Keluarga

Diharapkan keluarga dapat menjadi role model dalam merubah perilaku Kesehatan sehingga dapat mempertahankan tekanan darah setelah diberikan penyuluhan kesehatan

5.2.3 Institusi Pendidikan

Memberikan masukan dan sebagai dasar untuk melaksanakan asuhan keperawatan lebih lanjut terkait cara meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan pemberian intervensi senam ergonomis pada pasien dengan gangguan pola tidur lansia.

5.2.4 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan Karya Ilmiah Akhir Profesi ini sebagai sebagai sumber informasi dan acuan untuk persiapan perawatan pasien dengan masalah gangguan pola tidur serta sebagai motivasi untuk meningkatkan pengetahuan terkait senam ergonomis dalam meningkatkan kualitas tidur.

