

BAB 5

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

- 5.1.1 Hasil pengkajian pada klien dengan Gangguan Pola Tidur
Keluhan Utama pada saat pengkajian yaitu klien mengeluh pada malam hari tidur tidak nyenyak, sering terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali.
- 5.1.2 Analisa data dan diagnosis keperawatan yang muncul yaitu Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dan Defisit pengetahuan tentang aktifitas fisik berhubungan dengan Kurang terpapar informasi tentang manfaat aktifitas fisik/ senam lansia.
- 5.1.3 Intervensi Unggulan Keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur yaitu dengan senam lansia.
- 5.1.4 Implementasi keperawatan pada pasien dengan gangguan pola tidur
Implementasi keperawatan pada Ny. K yaitu melakukan senam lansia selama 15 menit dalam 3 kali kunjungan.
- 5.1.5 Evaluasi hasil asuhan keperawatan pada pasien dengan Gangguan Pola Tidur.
Evaluasi setelah diberikan senam lansia sebanyak 3 kali kunjungan didapatkan data bahwa gangguan pola tidur klien teratasi sebagian. Klien mulai tidur nyenyak dan terbangun hanya sekali pada malam hari.
- 5.1.6 Penerapan senam lansia efektif dalam menurunkan gangguan pola tidur klien. sehingga secara fisiologis juga menurunkan gejala yang diakibatkan karena kurangnya jumlah jam tidur klien.

5.2 SARAN

- 5.2.1 Bagi klien agar rutin melakukan aktifitas fisik salah satunya yaitu dengan melakukan senam lansia agar permasalahan gangguan pola tidur pada klien dapat teratasi.
- 5.2.2 Bagi perawat agar dapat melakukan aktifitas fisik senam lansia secara rutin bersama klien sesuai dengan standar operasional prosedur sehingga gangguan pola tidur klien dapat teratasi.
- 5.2.3 Bagi keluarga atau mahasiswa disarankan agar lebih aktif memberikan motivasi bagi klien dalam melakukan aktifitas fisik senam lansia sehingga klien terhindar dari gangguan pola tidur.