

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian sudah didapatkan: pasien mengeluhkan sulit tidur, serta sering terbangun tengah malam dan tidak bisa tidur kembali sampai pagi harinya dan tidur siang pun \pm 1 jam.

Diagnosis keperawatan yang muncul pada pasien adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan.

Intervensi yang dilakukan pada pasien dengan gangguan pola tidur pada lansia menurut teori SIKI (2018), SLKI (2019) yaitu: identifikasi kualitas tidur pada pasien, jelaskan tentang teknik relaksasi otot progresif dan anjurkan pasien untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri.

Implementasi keperawatan adalah mengidentifikasi kualitas tidur pada pasien, mengukur tanda – tanda vital, mengajarkan pasien teknik relaksasi otot progresif dan menganjurkan pasien untuk melakukan latihan otot progresif secara mandiri

Evaluasi menurut peneliti Ratinah Manurung, Tri Utani Adriani (2017) bahwa dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif pada pasien gangguan pola tidur dapat meningkatkan kualitas tidur. Evaluasi setelah dilakukan kunjungan selama 3 kali gangguan pola tidur pada pasien membaik dan kualitas tidur pasien meningkat. Dilihat dari evaluasi tersebut tidak ada kesenjangan antara teori dan hasil peneliti

5.2 Saran

Setelah peneliti melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan pola tidur peneliti memberikan usulan dan masukan yang positif khususnya dibidang kesehatan anatara lain:

5.2.1 Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan peneliti tentang pengaruh terapi latihan otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi tentang terapi latihan otot progresif untuk penurunan kekuatan otot pada lansia.

5.2.3 Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang berkaitan dengan penurunan kekuatan otot serta pasien mampu mengaplikasikan sendiri terapi latihan otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia

5.2.4 Bagi perawat

Dapat memberi serta menambah wawasan asuhan keperawatan kepada pasien tentang latihan otot progresif dalam memberikan Pendidikan Kesehatan.