

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus aplikasi teknik prenatal yoga terhadap klien dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciranjang yang telah penulis lakukan pada tanggal 03 juni 2021- 05 juni 2021 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

5.1.1 Pengkajian

Hasil pengkajian yang dilakukan oleh penulis, data subjektif klien mengeluh sulit tidur karna sering buang BAK. data objektif klien terlihat tampak mengantuk, kantung mata menghitam TD : 110/70 mmHg, Nadi 70x/menit, Respirasi 22x/menit, Suhu 36,0 C, BB 60kg, TB 148 cm. Dari hasil pengkajian tidak ada kesenjangan antara teori dan kasus.

5.1.2 Diagnosa

Diagnosa prioritas yang ditegakkan pada klien yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan perubahan fisiologi kehamilan. Pada diagnosa terdapat kesenjangan antara teori dan kasus.

5.1.3 Intervensi

Intervensi keperawatan yang dilakukan selama 3 hari dan terdapat diagnosa gangguan pola tidur berhubungan dengan perubahan fisiologi kehamilan. Penulis membuat rencana asuhan keperawatan yaitu kaji TTV, kaji tingkat kelelahan, jelaskan tentang prosedur prenatal yoga, lakukan tindakan prenatal yoga. Anjurkan klien untuk melakukan tehnik prenatal yoga. Berdasarkan intervensi yang dilakukan oleh penulis tidak terjadi kesenjangan dengan konsep teori.

5.1.4 Implementasi

Implementasi dilakukan dengan diagnosa gangguan pola tidur berhubungan dengan perubahan fisiologi kehamilan. pada tanggal 03-05 juni 2021 yaitu

mengkaji tingkat kelelahan, jelaskan tentang prosedur prenatal yoga, lakukan tindakan prenatal yoga. Menganjurkan klien untuk melakukan tehnik prenatal yoga. Berdasarkan implementasi yang dilakukan oleh penulis dan teori terdapat kesenjangan.

5.1.5 Evaluasi

Evaluasi keperawatan dilakukan selama 3 hari terhitung dari tanggal 04-06 juni 2021 dengan diagnosa gangguan pola tidur berhubungan dengan perubahan fisiologi kehamilan , data subjektif klien mengatakan sulit tidur karena sering terbangun sering buang air kecil, data objektif klien tampak mengantuk, dan kantung mata menghitam. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan penulis tidak terdapat kesenjangan antara teori dan kasus.

5.2 Saran

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan pola tidur penulis memberikan masukan positif, khususnya dibidang kesehatan antara lain :

5.2.1 Bagi Perawat

Dapat mengaplikasikan teknik prenatal yoga, dan selalu memotivasi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dalam melakukan teknik prenatal yoga.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam ilmu keperawatan dan menambah kepustakaan serta dapat menjadi bahan perbandingan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi untuk melakukan penulisan selanjutnya terkait penerapan teknik prenatal yoga dalam mengontrol gangguan tidur.

5.2.3 Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan klien dapat mengontrol gangguan tidur dengan cara melakukan teknik prenatal yoga. Dan diharapkan keluarga dapat mendampingi serta membantu klien dalam melakukan teknik prenatal yoga tersebut, karena teknik ini efektif untuk mengatasi pola tidur.

5.2.4 Bagi Penulis Selanjutnya

Diharapkan dapat membantu penulis selanjutnya dan menjadikan bahan referensi dalam proses penulisan, dengan mengaplikasikan teknik prenatal yoga dalam mengatasi pola tidur pada pasien dengan gangguan tidur.