

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan asuhan keperawatan pada Ny. P dengan gangguan pola tidur dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

Pengkajian telah dilakukan pada Ny. P dengan gangguan pola tidur melalui tahap pengkajian data terdiri dari identitas pasien, keluhan utama, riwayat penyakit, pemeriksaan fisik, aktivitas sehari-hari dan menganalisa data.

Diagnosa keperawatan yang didapatkan pada Ny. P dengan gangguan pola tidur disesuaikan dengan teori dan kondisi pasien pada saat itu yaitu:

##### a. Gangguan pola tidur b.d hambatan lingkungan

Intervensi keperawatan yang akan dilakukan pada Ny. P dengan gangguan pola tidur yaitu batasi tidur siang jika perlu, berikan edukasi gangguan pola tidur, berikan terapi non farmakologis (relaksasi otot progresif).

Implementasi yang dilakukan sudah sesuai dengan SOP. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 30 menit setiap pertemuan.

Evaluasi keperawatan menggunakan metode SOAP terhadap proses yang dilakukan untuk mengetahui perkembangan dan kondisi pasien. Dengan diagnosa gangguan pola tidur b.d hambatan lingkungan, setelah dilakukan implementasi relaksasi otot progresif selama 3 kali pertemuan dengan 3 kali tindakan masalah keperawatan teratasi.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dengan adanya pemberian tindakan terapi relaksasi otot progresif diharapkan bisa memberikan informasi bagi petugas kesehatan dan masukan dalam ilmu pengembangandan diterapkan pada klien dengan gangguan pola tidur.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan aplikasi terapi relaksasi otot progresif ini bisa menjadi sumber bacaan atau referensi untuk meningkatkan mutu pendidikan dan pengembangan ilmu dimasa yang akan datang.

## 3. Bagi Keluarga dan Pasien

Diharapkan keluarga dan pasien dapat menerapkan aplikasi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan frekuensi tidur pasien.