

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah dilakukan pengkajian hingga evaluasi mulai tanggal 18 April 2023 hingga 3 Mei 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Telah melakukan pengkajian kepada Ny. Y, ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia di wilayah Desa Ciracap Kabupaten Sukabumi.
2. Telah menetapkan diagnosa keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia. Diagnosa keperawatan yang diangkat adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur ditandai dengan mengeluh sulit tidur (D.0055).
3. Telah menyusun dan melaksanakan intervensi pada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia. Intervensi keperawatan yang direncanakan adalah monitor tanda-tanda vital, identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis), fasilitasi menghilangkan stres sebelum tidur (misal : pemberian aromaterapi, mendengarkan sholawat atau musik, melakukan latihan tarik nafas dalam), lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan dengan terapi nonfarmakologi : senam *Yophytta*, serta berikan edukasi tentang pentingnya kualitas tidur yang baik dan jelaskan dampaknya bila ibu hamil mengalami gangguan pola tidur.
4. Telah mengimplementasikan tindakan senam *Yophytta* pada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia. Implementasi keperawatan ini sudah dilakukan selama 6 kali pertemuan dimana dalam 1 minggu terdapat 2 kali pertemuan (4 kali pertemuan di rumah klien dan 2 kali pertemuan daring via *zoom meeting*) dimulai dari tanggal 18 April 2023 – 3 Mei 2023.

5. Telah mengevaluasi hasil pemberian terapi senam *Yophytta* pada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia. Hasil dari pengaplikasian senam *Yophytta* selama 6 kali pertemuan didapatkan hasil sebagai berikut : *Subjective* (S) : Klien mengatakan sudah tidak insomnia, kualitas tidurnya membaik, durasi tidurnya semakin bertambah dan hanya bangun sebanyak 2x ketika malam hari. *Objective* (O) : Klien tidur selama 8 jam tadi malam. *Assesment* (A) : Masalah teratasi seluruhnya. *Planning* (P) : Intervensi dihentikan seluruhnya.
6. Telah mengaplikasikan tindakan senam *Yophytta* pada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia. Senam dilakukan selama 6 kali pertemuan dimana dalam 1 minggu terdapat 2 kali pertemuan (4 kali pertemuan di rumah klien dan 2 kali pertemuan daring via *zoom meeting*) dimulai dari tanggal 18 April 2023 – 3 Mei 2023. Respon klien pada hari pertama sampai hari ketiga belum mampu melakukan senam secara mandiri, perlu bimbingan dan arahan dari instruktur senam, klien masih menghafalkan setiap gerakan-gerakan senam. Sedangkan pada hari keempat sampai hari keenam, klien sudah mampu melakukan secara mandiri dengan baik dan benar.

B. Saran

1. Bagi Klien dan Keluarga

Setelah mengetahui tata cara senam *Yophytta*, diharapkan klien dapat melakukan senam *Yophytta* secara mandiri sebanyak 2 kali dalam seminggu. Aktivitas senam ini harus konsisten dilakukan agar kebutuhan tidur klien tetap terpenuhi. Suami dan keluarga klien selalu mendukung dan memotivasi klien untuk tetap melakukan senam *Yophytta*.

2. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya ibu hamil dapat mengaplikasikan senam *Yophytta* ini di rumah dilakukan secara mandiri serta terbiasa melakukan senam *Yophytta* selama kehamilan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penulis berharap adanya penelitian tambahan bagi adik tingkat selanjutnya tentang manfaat senam *Yophytta* selain untuk mengatasi gangguan pola tidur. Karena selain dapat mengatasi gangguan pola tidur, senam *Yophytta* ini dapat mengatasi stres, mencegah hipertensi pada ibu hamil, dan mempermudah proses persalinan.