

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan membahas kesimpulan dan saran yang telah dilaksanakan tindakan keperawatan pada klien di Lingkungan Mentikan RT 1/RW 3, Kecamatan Prajurit Kulon, Kota Mojokerto.

5.1 Simpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan ada BAB 4 tentang teori dan kasus nyata pada Ny. L gangguan pola tidur dibuktikan dengan keluhan sering terjaga dan sulit tidur. Gangguan pola tidur biasa terjadi pada lansia dan dapat meningkatkan tekanan darah serta menimbulkan pusing, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Asesmen data dukung utama yang harus dimiliki pasien dengan gangguan pola tidur yaitu terletak pada keluhan utama, pola istirahat tidur, kebiasaan tidur, pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan pola kognitif.
2. Diagnosa keperawatan pada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur yang muncul berhubungan dengan kurang kontrol tidur ditandai dengan klien mengatakan sering terjaga saat tidur.
3. Intervensi yang diterapkan yaitu pada bladder retraining dimana dengan latihan tersebut dapat berupaya mengembalikan fungsi kandung kemih. Selanjutnya yaitu teknik non farmakologi relaksasi benson yaitu merupakan suatu teknik relaksasi pernafasan yang melibatkan sistem kepercayaan atau keyakinan individu yang menjadikan otot-otot tubuh lebih rileks sehingga menimbulkan rasa nyaman dan tenang karena adanya penurunan konsumsi

oksigen oleh tubuh. Dimana teknik ini sangat mudah diterapkan dan mendapatkan pengaruh besar dalam penurunan gangguan tidur.

4. Dalam proses implementasi yang dilakukan sesuai dengan rencana yang telah dibuat, klien dapat kooperatif dan mengikuti tindakan yang diberikan perawat.
5. Hasil evaluasi yang dilakukan oleh penulis pada kasus dilakukan selama 3 hari perawatan oleh penulis. Hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa masalah keperawatan yang dialami klien sudah teratasi. Di dapatkan hasil bahwa terdapat kesesuaian antara temuan pada kasus dengan kriteria hasil yang sudah ditetapkan yaitu keluhan sulit tidur menurun, sering terjaga menurun, tidak puas tidur menurun, pola tidur membaik, istirahat tidak cukup menurun, klien mampu menggunakan teknik nonfarmakologis, dan keluhan gangguan pola tidur menurun.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi peneliti

Peneliti diharapkan meningkatkan motivasi dalam menjalankan tugas keperawatan dan bertanggung jawab. Tidak hanya pelayanan asuhan keperawatannya saja melainkan juga pelaksanaann dokumentasi asuhan keperawatan demi terjaminnya mutu pelayanan.

5.2.2 Bagi Klien

Diharapkan klien mampu meningkatkan kualitas tidur yang dialaminya, serta mampu mengurangi hal-hal yang akan mengganggu pola tidur disetiap harinya baik dalam segi BAK dll.

5.2.3 Bagi Keluarga

Disarankan keluarga mampu memberikan perawatan yang baik dirumah, juga untuk terus memantau keadaan atau kondisi klien. Serta mampu memberikan dukungan demi kesembuhan klien.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menerapkan profesionalitas kerja kepada peserta didik sehingga terciptanya tenaga kesehatan yang terampil dalam masyarakat, bermutu, dan mampu memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif.

