

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Penulis melakukan pengumpulan data terlebih dahulu mengenai gambaran kualitas tidur pada perawat yang bertugas di ruang cempaka 1 menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kemudian penulis melakukan intervensi terapi musik *nature sounds*. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan kepada delapan orang perawat yang bertugas di ruang Cempaka 1, didapatkan data yang menunjukkan bahwa terdapat 5 orang (62,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 3 perawat (37,5%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Setelah ditemukan data mengenai gambaran kualitas tidur perawat, selanjutnya penulis melakukan implementasi sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan oleh penulis yaitu melakukan penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) terapi musik *nature sounds* kepada lima orang perawat yang bertugas di ruang Cempaka 1 dilakukan selama 3 hari berturut-turut, sesuai dengan penelitian-penelitian yang penulis jadikan sebagai acuan intervensi.

Setelah dilakukan intervensi kepada lima orang perawat selanjutnya penulis kembali memberikan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui apakah terdapat perubahan kualitas tidur setelah pemberian intervensi. Didapatkan hasil bahwa semua perawat yang mendapat intervensi mengalami perubahan kualitas tidur, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) terapi musik *nature sounds* dapat meningkatkan kualitas tidur pada perawat.

VI.2 Saran

Penulis berharap hasil studi kaus ini dapat dikembangkan oleh peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait kualitas tidur. Penulis juga berharap hasil dari penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) terapi musik *nature sounds* yang dijelaskan penulis pada studi kasus ini dapat dikembangkan

menjadi lebih baik lagi seperti menggunakan musik klasik lainnya. Penulis berharap inovasi yang dilakukan dapat lebih efisien dalam meningkatkan kualitas tidur pada perawat.

Diharapkan perawat yang berdinam di ruang Cempaka 1 khususnya yang memiliki wewenang dapat menyesuaikan pengorganisasian, perencanaan, dan kepegawaian di ruangan untuk mencegah peningkatan beban kerja sehingga terjadi kelelahan dan menyebabkan kualitas tidur buruk.

Tsilmi Adhari, 2022

STUDI KASUS PENERAPAN EVIDENCE BASE NURSING TERAPI MUSIK NATURE SOUNDS TERHADAP KUALITAS TIDUR PERAWAT DI RUANG CEMARA 1 RUMAH SAKIT BHAYANGKARA TK. 1 R. SAID SUKANTO
UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]