

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dari pengkajian dan evaluasi asuhan keperawatan yang peneliti lakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Pada keluarga kelolaan yaitu keluarga bapak G didapatkan tiga masalah yaitu gangguan pola tidur pada keluarga bapak G khususnya pada anak R dengan kurang kontrol tidur, pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga bapak G khususnya bapak G dengan masalah asam urat, dan defisit pengetahuan pada keluarga bapak G khususnya anak R dan ibu Y dengan kurang terpapar informasi terkait masalah tidur. Pada keluarga resume yaitu gangguan pola tidur pada keluarga bapak R khususnya anak S dengan hambatan lingkungan (pencahayaan dan bising).
- b. Fokus asuhan keperawatan pada remaja yaitu anak R dan anak S dengan gangguan pola tidur dengan data yang didapatkan yaitu anak R mengatakan enam bulan terakhir sering tidur pukul 1, sering terbangun saat dini hari dan mengeluhkan nyeri kepala, badan pegal-pegal, mata terasa berat dan sering mengantuk di pagi hari. Sedangkan anak S mengatakan enam bulan terakhir tidur pukul 2 atau 3 dini hari dan bangun jam 6 pagi, anak S mengatakan apabila tidak bisa tidur hanya bermain ponsel.
- c. Anak R dan anak S masing-masing diberikan intervensi yang sama yaitu sikap *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif dilakukan 30 menit sebelum tidur selama satu minggu secara rutin. Terdapat perbedaan hasil skor *pretest* dan *posttest*. Skor anak R 13 menjadi 3 dan skor anak S 12 menjadi 4. Keduanya mengatakan setelah melakukan intervensi tidak pernah terbangun di malam hari dan tubuh jadi lebih relaksasi.
- d. Peneliti membuat produk luaran booklet dengan judul “ATASI GANGGUAN TIDUR DENGAN SLEEP HYGIENE DAN TROP” guna memberikan edukasi kepada remaja maupun masyarakat.

## VI.2 Saran

### a. Bagi Remaja

Remaja dapat mengatasi gangguan tidur dengan melakukan kebiasaan *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif yang bersifat tidak berbahaya bagi tubuh dan mudah dilakukan secara rutin 30 menit sebelum berbaring selama seminggu berturut-turut.

### b. Keluarga

Keluarga dapat melakukan penerapan *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif pada anggota keluarga dengan gangguan pola tidur dilakukan secara rutin 30 menit sebelum berbaring. Partisipasi anggota keluarga dalam pelaksanaan terapi dalam mengatasi gangguan tidur

### c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Perawat dapat memberikan edukasi pada keluarga khususnya dengan remaja mengalami gangguan pola tidur dalam menerapkan *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan 30 menit sebelum tidur. Perawat pelayanan kesehatan dapat melakukan kontrak dan pendekatan kepada anggota keluarga dengan mendengarkan masalah yang terjadi sebelum memberikan edukasi.

### d. Bagi Peneliti Keperawatan

Peneliti dapat mengambil bahasan dalam mengatasi gangguan tidur dengan melakukan kebiasaan *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif. Dalam melakukan penelitian terkait gangguan pola tidur dapat ditambahkan dengan terapi komplementer lain seperti terapi musik sesuai dengan temuan literatur dapat merelaksasikan ketenangan pikiran.

### e. Bagi Institusi Pendidikan

Pendidik dapat memberikan intervensi *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi gangguan tidur. Dapat dijadikan *roleplay lab activity*.