

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari asuhan keperawatan yang sudah diimplementasikan kepada ibu postpartum yang mengalami gangguan pola tidur, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Terdapat tiga masalah keperawatan yang ditemukan pada kasus Ny.Y (pasien kelolaan) dan Ny.S (pasien resume) yaitu Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kontrol tidur, Defisit Pengetahuan tentang kesehatan maternal pasca persalinan dan perawatan bayi berhubungan dengan kurang minat dalam belajar dan Pencapaian peran menjadi orang tua berhubungan dengan status kesehatan ibu
- b. Pada masalah keperawatan Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kontrol tidur, pasien diberikan terapi inovasi refleksologi kaki untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur yang dialaminya selama 7 hari. Terapi refleksologi kaki dilakukan selama 15 menit setiap sesi latihan.
- c. Pengukuran kualitas tidur yang dilakukan pada hari pertama perlakuan dan pada hari terakhirnya dilakukannya intervensi menggunakan pengukuran dengan instrumen Postpartum Sleep Quality Scale (PSQS) dengan pernyataan sebanyak 14 item.
- d. Terdapat penurunan skor dengan instrumen Postpartum Sleep Quality Scale (PSQS) pada Ny.Y sebelum dilakukan intervensi dengan skor 32 sedangkan setelah intervensi dengan skor 17 dan Ny.S sebelum dilakukan intervensi dengan skor 35, setelah dilakukan intervensi dengan skor 20, hal ini menunjukkan terdapat peningkatan kualitas tidur pada Ny.Y dan Ny.S.

V.2. Saran

V.2.1 Bagi Ibu Postpartum

Diharapkan ibu postpartum dapat menerapkan refleksologi kaki sebagai salah satu cara meningkatkan kualitas tidur. Refleksologi kaki dapat dilakukan oleh ibu postpartum minggu ke 2 sampai 6 dengan durasi refleksologi 7 hari dengan intensitas 30 menit pada kedua kaki untuk hasil yang maksimal.

V.2.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan penerapan *evidence based nursing* refleksologi kaki dapat diimplementasikan di layanan kesehatan pada ibu postpartum yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan dilakukan penelitian dalam skala besar dari segi jumlah sampel dan dapat membandingkan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Diharapkan dapat menjadi acuan penelitian untuk studi kasus selanjutnya dan menggunakan lebih dari 1 intervensi yang sesuai dengan referensi terkait.