

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Pada pasien hemodialisa sering ditemui keluhan gangguan tidur. Gangguan tidur terjadi akibat banyak hal seperti cemas, suara bising dari mesin dialisis, ketakutan akan proses dialisis, serta gejala yang berhubungan dengan dialisis seperti kram, nyeri pasca hemodialisa, mual, kelemahan, atau alasan lain yang kurang jelas. Teknik non farmakologis dapat menjadi pilihan untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisa disamping penggunaan pengobatan medis. Penggunaan teknik non-farmakologi dikenal sebagai terapi komplementer yang rendah efek samping, mudah, murah, dan bersifat non-invasif. Teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah terapi pijat kaki yang dikombinasikan dengan *lavender oil*.

Hasil analisis dan penerapan EBN ini dapat penulis simpulkan bahwa terapi pijat kaki dengan *lavender oil* terbukti efektif untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur atau meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisa. Selain itu penulis juga membuat *booklet* yang berjudul “Pijat Kaki Dengan Minyak Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa”. *Booklet* ini telah diberikan kepada pasien dengan harapan dapat menjadi panduan dalam melakukan tindakan secara mandiri atau dengan bantuan keluarga untuk meningkatkan kualitas tidur.

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Pasien

Terapi pijat kaki dengan *lavender oil* dapat dijadikan salah satu cara untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur atau untuk meningkatkan kualitas tidur. Penjelasan dan petunjuk dari terapi ini telah tertulis di *booklet* yang diberikan kepada pasien, sehingga diharapkan *booklet* tersebut dapat menjadi panduan untuk pasien dapat melakukan terapi tersebut secara mandiri.

V.2.2. Bagi Profesi Keperawatan

Terapi pijat kaki dengan *lavender oil* dapat dijadikan terapi non-farmakologi sebagai terapi komplementer yang rendah efek samping, mudah, murah, dan bersifat non-invasif untuk pasien hemodialisa yang memiliki gangguan pola tidur.

V.2.3. Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil karya ilmiah dan booklet ini diharapkan dapat digunakan untuk tambahan referensi penulis selanjutnya dan diharapkan penulis selanjutnya dapat mengembangkan dan mengukur keefektifan terapi ini dalam jangka panjang sehingga dapat terus bermanfaat sebagai terapi alternatif di kemudian hari.