

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan didapatkan 3 diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (D.0055), nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (D.0077), dan risiko infeksi berhubungan dengan efek prosedur invasif (D.0142). Pada kedua klien ditemukan 3 diagnosa yang sama. Sehingga tidak ada yang mendapat perlakuan berbeda pada intervensi keperawatan.

Intervensi keperawatan yang diberikan secara mandiri pada masalah gangguan pola tidur dengan memberikan terapi komplementer non farmakologis yaitu terapi inhalasi aromaterapi bergamot *essential oil*. Inhalasi ini dilakukan oleh kedua klien setiap hari selama 4 minggu dengan durasi 15 menit di siang hari yang bertujuan dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum. Dalam melakukan evaluasi penulis menggunakan kuesioner *Postpartum Sleep Quality Scale (PSQS)* sebagai instrumen dalam mengukur kualitas tidur yang dialami ibu post partum. Kuesioner ini terdiri dari 14 pertanyaan dengan perhitungan skor menggunakan skala likert.

Hasil yang didapatkan pada kedua klien yaitu terjadi peningkatan kualitas tidur sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya. Dimana pada Ny. R memiliki skor PSQS sebesar 34 pada hari pertama dan mengalami penurunan skor PSQS sebesar 23 pada minggu ke 4 setelah rutin menggunakan aromaterapi bergamot *essential oil*. Sedangkan pada Ny. M pada hari pertama memiliki skor PSQS sebesar 30 dan mengalami penurunan skor PSQS sebesar 21 setelah menggunakan aromaterapi bergamot *essential oil* secara rutin selama 4 minggu. Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwa inhalasi aromaterapi bergamot *essential oil* secara efektif dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Raras Dwinova, 2024

*ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI AROMATERAPI BERGAMOT ESSENTIAL OIL TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU POSTPARTUM*

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id)-[www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id)-[www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

Karya ilmiah ini diharapkan dapat dipublikasikan secara luas di kalangan akademis dan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan terapi pelengkap. Serta dapat digunakan sebagai sarana edukasi untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat.

### **V.2.2 Bagi Perawat**

Diharapkan aromaterapi bergamot *essential oil* dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang dapat digunakan tenaga keperawatan sebagai intervensi mandiri dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum dengan masalah gangguan pola tidur. Serta buku ini dapat digunakan bagi perawat yang bekerja di fasilitas kesehatan sebagai media edukasi ibu postpartum.

### **V.2.3 Bagi Masyarakat**

Buku ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan terkait aromaterapi bergamot *essential oil* untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum yang dapat mengatasi masalah gangguan pola tidur. Selain itu, keluarga memainkan peran penting dalam menyebarkan informasi yang terkandung dalam buku ini. Diharapkan ibu postpartum dapat mempertimbangkan manfaat karya ilmiah ini. Ibu postpartum yang memiliki masalah gangguan pola tidur dapat mempraktikkan aromaterapi inhalasi bergamot *essential oil* untuk meningkatkan kualitas tidur di rumah.