

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Asuhan keperawatan keluarga yang diterapkan secara komprehensif menunjukkan efektivitas dalam mengenali dan menangani masalah kesehatan lansia stroke. Proses keperawatan yang mencakup pengkajian, penetapan diagnosis, penentuan prioritas, intervensi, implementasi, dan evaluasi berjalan secara sistematis dan mampu memberdayakan keluarga dalam proses perawatan. Keterlibatan keluarga terbukti memperkuat efektivitas intervensi, terutama dalam konteks perawatan paliatif berbasis komunitas.
- b. Hasil pengukuran tingkat kecemasan dan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Penurunan skor GAS dan PSQI pada kedua klien memperlihatkan bahwa SSBM berhasil mengurangi kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur. Efek ini menunjukkan bahwa intervensi menyentuh aspek fisiologis dan psikologis lansia, yang mana kualitas tidur berperan penting dalam pemulihan dan kenyamanan lansia dengan kondisi kronis seperti stroke.
- c. Efektivitas terapi SSBM terbukti dari hasil intervensi yang konsisten dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis, menghasilkan respon relaksasi dan meningkatkan hormon endorfin. Keunggulan lain dari SSBM adalah kesederhanaannya, tidak membutuhkan alat atau biaya besar, serta dapat dilatih kepada keluarga, sehingga sangat cocok untuk praktik keperawatan berbasis komunitas dan home care.
- d. Perbandingan antara teori dan kasus menunjukkan konsistensi hasil dengan literatur evidence-based. Efektivitas SSBM dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan tidur sejalan dengan teori neurofisiologi dan praktik keperawatan paliatif. Namun, terdapat variabel sosial dan spiritual yang memengaruhi besar kecilnya hasil intervensi, seperti dukungan

- e. keluarga, kondisi psikologis awal klien, dan respons terhadap sentuhan terapeutik. Ini menunjukkan perlunya pendekatan yang holistik dalam pelaksanaan intervensi non-farmakologis pada lansia stroke.

V.2 Saran

a. Bagi Lansia

Lansia stroke yang mengalami kecemasan dan gangguan tidur disarankan untuk rutin mendapatkan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai bagian dari perawatan harian, karena terbukti membantu merangsang relaksasi dan mengurangi ketegangan emosional. SSBM tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa ketenangan otot dan tidur lebih nyenyak, tetapi juga mendukung pemulihan secara psikologis. Selain terapi pijat, lansia juga dapat dibantu melakukan aktivitas ringan yang menyenangkan, seperti berdoa, mendengarkan musik, atau berbincang santai dengan anggota keluarga agar tidak merasa kesepian, karena dukungan sosial terbukti mempercepat penurunan kecemasan berdasarkan hasil pengamatan di lapangan. Pemenuhan kebutuhan spiritual juga penting diperhatikan, karena lansia dengan pemahaman agama yang baik cenderung menunjukkan peningkatan kualitas tidur dan ketenangan jiwa.

b. Bagi Keluarga

Keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan terapi, sehingga perlu diberikan pelatihan sederhana mengenai teknik SSBM agar dapat melakukan intervensi secara mandiri di rumah. Selain itu, keluarga disarankan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tidur, seperti menjaga ketenangan, pencahayaan yang redup, serta memberikan dukungan emosional dan spiritual yang memperkuat kondisi psikologis lansia. Keterlibatan aktif keluarga dalam perawatan juga dapat mempererat ikatan dan meningkatkan rasa percaya diri lansia.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, diharapkan mengintegrasikan SSBM sebagai bagian dari asuhan keperawatan berbasis komunitas dan paliatif. Dalam edukasi kepada keluarga, perawat dapat

menggunakan teknik komunikasi terapeutik seperti active listening dan empathetic responding untuk membangun hubungan yang efektif. Penggunaan media edukasi visual dan pendekatan berbasis praktik langsung sangat dianjurkan agar pelatihan lebih mudah dipahami dan diaplikasikan oleh masyarakat.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan perlu memasukkan SSBM ke dalam kurikulum praktik klinik maupun laboratorium keterampilan sebagai contoh intervensi evidence-based yang murah, aman, dan aplikatif. Hal ini akan membekali mahasiswa keperawatan dengan keterampilan praktis yang relevan untuk praktik di komunitas serta meningkatkan sensitivitas terhadap kebutuhan psikologis lansia dalam konteks keperawatan holistik.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengevaluasi efektivitas terapi SSBM dalam durasi yang lebih panjang agar dapat menilai dampak jangka panjang terhadap kecemasan dan kualitas tidur. Disarankan pula untuk mengkaji lebih dalam pengaruh faktor dukungan spiritual, sosial, dan lingkungan karena ketiganya terbukti memengaruhi respons lansia stroke terhadap intervensi. Selain itu, penelitian dapat memperluas fokus pada variabel lain seperti nyeri, tekanan darah, atau kualitas hidup secara keseluruhan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manfaat terapi SSBM.