

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil yang telah diuraikan pada setiap tahapan, mulai dari pengkajian hingga evaluasi keperawatan yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pada keluarga kelolaan Tn. S, ditegakan beberapa diagnosa keperawatan, yaitu Gangguan Pola Tidur, Manajemen Kesehatan Kelurga Tidak Efektif, dan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif, yang semuanya berfokus pada An. D. Sementara itu, Keluarga Tn. T sebagai keluarga resume ditegakan diagnosa keperawatan Gangguan Pola Tidur dan Manajemen Kesehatan tidak Efektif.
- b. Asuhan keperawatan yang diberikan berfokus pada peningkatan kualitas tidur An. D melalui edukasi sleep hygiene, pemantauan pola tidur, peningkatan dukungan keluarga, serta peran aktif keluarga dalam menciptakan lingkungan tidur yang kondusif. Diagnosa keperawatan yang menjadi dasar intervensi adalah Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kebiasaan tidur yang tidak teratur. Tujuan asuhan meliputi peningkatan kemampuan keluarga dalam mengenali masalah, mengambil keputusan, melakukan perawatan sederhana, dan menciptakan perilaku kesehatan yang mendukung tidur yang optimal.
- c. Penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP) diberikan sebagai intervensi nonfarmakologis utama untuk membantu menurunkan ketegangan fisik dan kecemasan yang dapat menghambat tidur. ROP dilakukan secara sistematis dengan menegangkan dan mengendurkan kelompok otot tertentu dalam suasana yang tenang. Setelah dilakukan beberapa sesi, An. D menunjukkan respons positif berupa tubuh lebih rileks, rasa nyaman meningkat, dan kemudahan untuk memulai tidur. Intervensi ini terbukti membantu meningkatkan kualitas tidur dan menjadi strategi yang dapat dilanjutkan secara mandiri oleh keluarga.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti ada beberapa saran yang perlu dijadikan pertimbangan bagi peneliti antara lain:

### a. Bagi remaja

Remaja disarankan untuk menerapkan kebiasaan *sleep hygiene* secara konsisten, seperti mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur, menjaga rutinitas tidur yang teratur, serta rutin melakukan teknik relaksasi seperti Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kualitas tidur. Remaja juga perlu menyadari pentingnya kesehatan tidur bagi konsentrasi belajar, suasana hati, dan pertumbuhan fisik.

### b. Bagi orang tua dan masyarakat

Orang tua diharapkan berperan aktif dalam mengawasi pola tidur remaja dengan menyediakan lingkungan tidur yang kondusif, membatasi akses gawai di malam hari, serta memberikan edukasi mengenai pentingnya istirahat yang cukup. Masyarakat juga diharapkan mendukung program edukasi kesehatan terkait tidur dan membangun lingkungan sosial yang mendorong gaya hidup sehat bagi remaja.

### c. Bagi Instansi Kesehatan

Instansi kesehatan seperti puskesmas dan klinik komunitas disarankan untuk mengembangkan media edukasi berupa booklet, poster, atau video tentang kesehatan tidur remaja dan cara-cara sederhana seperti ROP untuk mengatasi gangguan tidur. Tenaga kesehatan dapat mengintegrasikan teknik ROP ke dalam program penyuluhan maupun layanan promosi kesehatan karena mudah diterapkan, aman, dan efektif.

### d. Bagi Riset Keperawatan

Peneliti keperawatan perlu mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas ROP pada berbagai kelompok usia, khususnya remaja, serta mengeksplorasi intervensi nonfarmakologis lain yang mendukung kualitas tidur. Riset lanjutan juga dapat memperdalam peran keluarga dalam memodifikasi perilaku tidur remaja untuk menghasilkan intervensi berbasis keluarga yang lebih komprehensif dan aplikatif.