

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Dari hasil pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan secara langsung pada tanggal 20 Maret 2018– 24 Maret 2018 maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Pengkajian yang dilakukan pada lansia yang mengalami insomnia adalah mengukur seberapa lama lansia tertidur dengan pulas, merasa puas dengan tidurnya atau tidak, merasa tidak segar ketika bangun tidur, sulit untuk memulai tidur dan sulit tertidur setelah terbangun, dan pengukuran insomnia menggunakan kuisioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ – IRS) untuk mengukur skala insomnia yang dialami.
2. Diagnosa utama yang muncul adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan halangan lingkungan.
3. Rencana tindakan keperawatan untuk mengatasi insomnia pada lansia adalah *massage* punggung.
4. Pemberian *massage* punggung diberikan selama lima hari pada tanggal 20 Maret 2018 – 24 Maret 2018.
5. Dalam memberikan asuhan keperawatan kepada ketiga klien dengan insomnia penulis menyimpulkan bahwa ada pengaruh setelah dan

sebelum diberikan *massage* punggung untuk mengatasi insomnia pada tanggal 20 – 24 Maret 2018.

B. SARAN

1. Bagi institusi
Menambah referensi karya tulis ilmiah tentang masalah keperawatan gerontik terutama pada masalah insomnia yang biasa dialami oleh lansia.
2. Bagi perawat
Meningkatkan kemampuan dan kualitas dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia terutama faktor yang mempengaruhi kualitas tidur klien.
3. Bagi panti
Meningkatkan kesehatan lansia dalam memberikan pelayanan, dan pengetahuan tentang *massage* punggung kepada keperawatan khususnya dengan klien yang mengalami insomnia.
4. Bagi klien
Diharapkan tindakan keperawatan yang diberikan dapat membantu klien dalam mengurangi skala insomnia dan dapat digunakan bersama klien yang lainnya.