

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan secara langsung dari tanggal 7 Februari sampai tanggal 12 Februari 2018 pada lansia yang mengalami gangguan tidur di wilayah Gondang Manis, Kudus, dengan memfokuskan pada manajemen untuk mengontrol pola tidur dengan memberikan tindakan terapi nonfarmakologi rendam air hangat pada kaki, yang meliputi tahap pengkajian, perumusan masalah, perencanaan implementasi, dan evaluasi maka penulis merumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Data dari hasil pengkajian pada lansia dengan gangguan tidur, klien mengatakan badan terasa pegel dan tidak nyaman, dan klien mengatakan belum mengetahui terapi menggunakan rendam air hangat pada kaki
2. Diagnosa keperawatan pada ke 3 responden memiliki gangguan pola tidur yang sama yaitu lama tidur kurang 5 jam .
3. Dari data permasalahan yang telah ditemukan penulis menentukan intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah keperawatan yang muncul. Salah satu tindakan keperawatan terkait adalah terapi nonfarmakologi rendam air hangat pada kaki untuk mengontrol kuantitas tidur

4. Implementasi keperawatan yang dilakukan dengan pemberian tindakan pemberian rendam air hangat pada kaki untuk mengontrol dan memperbaiki kuantitas tidur selama 20 menit dengan waktu 6 hari.
5. Dari tindakan keperawatan yang telah dilakukan kepada klien, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian rendam air hangat pada kaki terhadap lama tidur responden. Hal ini dibuktikan dengan pengkajian lama tidur sebelum dilakukan pemberian rendam air hangat pada kaki. Pada klien pertama, sebelum dilakukan pemberian terapi rendam air hangat pada kaki lama tidur 4 jam dan setelah diberi tindakan terapi rendam air hangat pada kaki lama tidur 7 jam . Pada klien kedua, sebelum dilakukan pemberian terapi rendam air hangat pada kaki lama tidur 4 ½ jam dan setelah diberi tindakan terapi rendam air hangat pada kaki lama tidur 7 ½ jam . Pada klien ketiga sebelum dilakukan pemberian terapi rendam air hangat pada kaki lama tidur 4 jam dan setelah diberi tindakan pemberian terapi rendam air hangat pada kaki lama tidur 7 ½ jam.
6. Dalam pelaksanaan tindakan keperawatan tersebut penulis tidak banyak mengalami kesulitan karena sebelumnya penulis telah merencanakan dan didukung oleh klien, dan juga keluarga dari klien.
7. Keberhasilan dari tindakan keperawatan yang telah dilakukan sangat ditentukan oleh kepatuhan klien dalam pemberian dan melaksanakan tindakan secara rutin. Lansia dapat melakukan terapi tindakan tersebut secara mandiri dirumah.

## B. Saran

Dari adanya kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi pasien

Pasien dianjurkan untuk patuhan dalam melaksanakan tindakan rendam air hangat pada kaki yang di lakukan pada malam hari sebelum tidur.

### 2. Bagi perawat

Perawat diharapkan lebih meningkatkan standart pelayanan keperawatan, dan memberikan asuhan keperawatan non farmakologis tindakan rendam air hangat pada kaki pada penderita gangguan pola tidur

### 3. Bagi Puskesmas

Diharapkan untuk lebih meningkatkan dan memperhatikan mutu pelayanan kesehatan dan memberikan asuhan keperawatan non farmakologis tindakan rendam air hangat pada kaki pada penderita gangguan pola tidur