

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pemberian terapi yang dilakukan pada tanggal 21 – 23 Maret 2018 maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Pengkajian yang dilakukan pada lansia yang mengalami insomnia dengan mengukur tingkat insomnia klien menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta Insomnia Rating Scale (KSPBJ – IRS).
2. Diagnosa utama yang muncul adalah insomnia berhubungan dengan kecemasan.
3. Rencana tindakan keperawatan untuk mengatasi insomnia pada lansia adalah pemberian terapi wudhu sebelum tidur.
4. Pemberian terapi wudhu sebelum tidur diberikan selama tiga hari pada tanggal 21 Maret – 23 Maret 2018.
5. Dalam memberikan asuhan keperawatan kepada ketiga klien dengan insomnia

penulis menyimpulkan bahwa ada pengaruh setelah dan sebelum diberikan terapi wudhu untuk mengurangi tingkat insomnia pada tanggal 21 Maret – 23 Maret 2018.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah :

### 1. Bagi institusi

Menambah referensi karya tulis ilmiah tentang masalah keperawatan gerontik terutama pada masalah insomnia yang biasa dialami oleh lansia

### 2. Bagi perawat lansia

Meningkatkan kemampuan dan kualitas dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia terutama pada masalah insomnia

### 3. Bagi panti

Meningkatkan mutu dalam memberikan pelayanan keperawatan khususnya pada klien yang mengalami insomnia

### 4. Bagi klien

Diharapkan tindakan keperawatan yang diberikan dapat membantu klien dalam mengurangi skala insomnia dan dapat menjadi terapi pendamping untuk mengatasi insomnia