BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pemberian terapi *Sleep Hygiene* dengan program F.E.R.RE.T (*Food, Emotio, Routine, restrict, envirroment, Timing*) menggunakan media lembar balikyang di dampingi oleh orang tuanya yang dilakukan pada bulan Agustus 2020 maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Pengkajian SDSC (*Sleeping Distrubance Scale for Childern*) dilakukan kepada anak usia 6 tahun pada kondisi sakit saat hospitalisasi.
2. Masalah keperawatan utama yang muncul dalam kasus ini adalah gangguan tidur anak.
3. Intervensi atau rencana keperawatan yang dilakukan dengan salah satu intervensinya adalah pemberian terapi *Sleep Hygiene* dengan program F.E.R.RE.T (*Food, Emotio, Routine, restrict, envirroment, Timing*).
4. Implementasi dilakukan pada anak dengan melakukan tidakan keperawatan *Sleep Hygiene* dengan program F.E.R.RE.T (*Food, Emotio, Routine, restrict, envirroment, Timing*). melibatkan orang tua.
5. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukan anak mengalami penurunan gangguan tidur setelah dilakukan pengkajian SDSC (*Sleeping Distrubance Scale for Childern*).

B. Saran

1. Bagi Peneliti

https://repository.unimus.ac.id

Diharapkan untuk dapat mensosialisasikan kepada orang tua yang mempunyai anak usia sekolah terkait penerapan terapi *Sleep Hygiene*dengan program F.E.R.RE.T (*Food, Emotio, Routine, restrict, envirroment, Timing*) yang di dampingi oleh orang tuanya.

2. Bagi anak dan Keluarga

   Diharapkan anak dan keluarga bisa menerima pelayanan dari tenaga kesehatan yang diberikan dalam upaya mengetahui tingkat gangguan tidur pada anak usiasekolah.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

   Penggunaan sarana atau referensi dari jurnal atau dari sumber lainnya terkait dengan tindakan terapi *Sleep Hygiene* pada anak usiasekolah (6-12) tahun lebih diperbanyak lagi dan lebih diperdalam lagi sebagai penguat studi kasus yang

https://repository.unimus.ac.id