

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan asuhan keperawatan didasarkan pada proses asuhan keperawatan dari pengkajian, penentuan diagnosis keperawatan, penetapan intervensi keperawatan, penerapan implementasi serta evaluasi telah dilakukan pada pasien masalah gangguan pola tidur pasien hipertensi. Adapun simpulan dari karya tulis ilmiah ini antara lain:

1. Pengkajian Tn. R dengan hipertensi didapatkan pasien mengalami kesulitan untuk tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas, mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun.
2. Diagnosis keperawatan yang diperoleh berdasarkan hasil pengkajian pada Tn.R didapatkan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan dibuktikan dengan pasien mengeluh sulit tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas, mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun.
3. Intervensi keperawatan yang ditetapkan untuk mengatasi masalah keperawatan gangguan pola tidur adalah dukungan tidur dan edukasi aktivitas/istirahat. Intervensi inovasi yang digunakan yaitu terapi nonfarmakologi terapi relaksasi *autogenik* diberikan 2 kali sehari dalam durasi 15 menit selama 3 hari.

4. Implementasi keperawatan pemberian terapi relaksasi autogenik diberikan 3 hari dengan waktu pemberian setiap 2 kali sehari selama 15 menit.
5. Hasil evaluasi dari intervensi yang telah diterapkan yaitu terapi relaksasi *autogenik* yaitu kemampuan beraktivitas Tn. R meningkat (5), keluhan sulit tidur cukup menurun (4), keluhan sering terjaga (5), keluhan tidak puas tidur menurun (5), keluhan pola tidur berubah sedang (3) dan keluhan istirahat tidak cukup menurun (5). Berdasarkan data subjektif pasien mengatakan sudah tidak terlalu sulit tidur, sudah tidak terjaga ketika tidur, pasien mengatakan tidur puas, pola tidur masih belum teratur, istirahat cukup dan kemampuan aktivitas sudah normal dan data objektif (pasien sudah tidak terlihat lemas dan kelopak mata masih hitam). *Assesment* (masalah teratasi sebagian) dan *Planing* (lanjutkan intervensi dengan menganjurkan pasien untuk rutin melakukan terapi relaksasi *autogenik*).

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan serta dilakukannya asuhan keperawatan pada masalah gangguan pola tidur pasien hipertensi, diharapkan dapat memberikan masukan terutama pada :

1. Bagi perawat Puskesmas II Denpasar Barat

Diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini dapat menjadi pilihan terapi non farmakologi yaitu terapi relaksasi *autogenik* yang diberikan 2x1/15 menit selama 3 hari, bagi pelayanan kesehatan selanjutnya khususnya bagi perawat Puskesmas II Denpasar Barat untuk penderita hipertensi dengan

masalah keperawatan gangguan pola tidur. Dengan adanya studi kasus yang dilakukan di Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil karya ilmiah ini dapat dijadikan pilihan bagi masyarakat dalam memanfaatkan terapi relaksasi autogenik sebagai salah satu upaya dalam pengobatan nonfarmakologis dalam mengatasi serta mengurangi keluhan masalah gangguan pola tidur penderita hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya sehingga disarankan melakukan terapi lebih dari 1 responden sehingga terapi ini bisa dibandingkan antara responden 1 dengan responden lainnya.. Pemberian terapi relaksasi *autogenik* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam memberikan asuhan keperawatan masalah gangguan pola tidur penderita hipertensi sesuai dengan hasil penelitian dan perkembangan ilmu pengetahuan yang terbaru.