

BAB V

SIMPULAN & SARAN

A. Simpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada Ny.F dengan masalah gangguan pola tidur akibat kehamilan trimester III menggunakan terapi relaksasi benson, maka dapat disusun simpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny.F sering terbangun pada malam hari dan sulit tidur kembali. Kurangnya waktu tidur pada malam hari membuat Ny.F mengantuk dan akan tidur siang lebih lama sehingga hanya sedikit aktivitas yang dapat dikerjakan. Ny.F merasa cepat lelah karena kurangnya istirahat/tidur. Wajah Ny.F tampak lesu dan mengantuk.
2. Diagnosis keperawatan yang muncul pada Ny.F adalah gangguan pola tidur.
3. Intervensi keperawatan dilakukan selama 3x60 menit dengan intervensi pendukung terapi relaksasi yang menggunakan terapi relaksasi benson.
4. Peneliti melakukan implementasi yaitu memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan, memberikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi, menggunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama, menjelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih (terapi relaksasi benson), menganjurkan sering mengulangi atau melatih teknik relaksasi benson, dan mendemonstrasikan dan melatih terapi relaksasi benson.
5. Hasil evaluasi keperawatan selama 3x60 menit adalah Ny.F mengatakan polanya tidurnya mulai membaik, dapat tidur lebih lama pada malam hari, lebih jarang

terbangun dan tidak lama terjaga, merasa lebih segar pada pagi hari sehingga lebih banyak aktivitas yang dapat dilakukan. Ny.F tampak lebih segar, tidak lesu dan tampak tidak mengantuk seperti pertemuan pertama. Evaluasi dari pengelolaan kasus gangguan pola tidur ini menunjukkan keberhasilan, namun belum sepenuhnya maksimal karena tidak semua indikator mencapai nilai tujuan.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai acuan dan lebih dikembangkan kembali dengan melakukan kolaborasi dengan anggota tim kesehatan lainnya diperlukan untuk memastikan pengkajian dan implementasi tindakan lebih optimal dan spesifik

2. Puskesmas

Puskesmas dapat menjadikan karya tulis ini sebagai sumbangan pemikiran dan dapat menggunakan terapi relaksasi benson sebagai salah satu intervensi terapi relaksasi untuk menangani gangguan pola tidur pada ibu hamil terutama ibu hamil trimester III serta sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.