

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil laporan kasus asuhan keperawatan gangguan pola tidur pada Ny. P dengan gangguan pola tidur di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengkajian keperawatan pada Ny. P menunjukkan adanya gangguan pola tidur yang berkaitan erat dengan efek samping kemoterapi seperti mual, nyeri dan gelisah. Temuan ini sejalan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa pasien kanker, khususnya kanker serviks, sangat rentan mengalami gangguan tidur selama menjalani pengobatan. Diagnosis ditegakkan berdasarkan 100% data mayor subyektif yang sesuai standar SDKI.
2. Diagnosis keperawatan yang ditetapkan, yaitu gangguan pola tidur, didukung oleh data lengkap dari hasil pengkajian. Diagnosis ini konsisten dengan teori SDKI dan diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan peningkatan hormone stress akibat kemoterapi berkontribusi terhadap gangguan tidur. Diagnosis telah ditetapkan secara tepat dan akurat sesuai SDKI.
3. Rencana keperawatan difokuskan pada peningkatan kualitas tidur melalui intervensi utama seperti dukungan tidur, edukasi aktivitas/istirahat, serta terapi relaksasi napas dalam diberikan 1x30 menit selama 5 hari. Perencanaan ini mengacu pada SLKI dan SIKI yang terbukti efektif secara teoritis maupun berdasarkan penelitian untuk mengurangi gangguan tidur akibat kemoterapi.
4. Implementasi keperawatan yang telah diberikan pada Ny. P yaitu 1x30 menit selama 5 hari sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan sebelumnya

dan telah sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), yaitu terapi relaksasi napas dalam dengan penarikan napas dalam melalui hidung selama 4 detik, menahan napas 2 detik dan menghembuskan napas melalui mulut 8 detik.

5. Evaluasi keperawatan yang dilakukan pada Ny. P setelah intervensi keperawatan 1x30 menit selama 5 hari, dan menunjukkan bahwa masalah gangguan pola tidur teratasi. Pasien mengatakan sudah bisa tidur lebih cepat secara teratur, tidur cukup, tidak sering terbangun di malam hari, tidur terasa nyaman, tidak lagi merasakan kegelisahan, dan nyeri perut sudah stabil. Secara objektif, pasien tampak lebih segar, aktif dan nyaman disbanding hari pertama pengkajian.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas kami menganjurkan saran kepada :

1. Petugas Kesehatan di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, diharapkan petugas kesehatan dapat semakin mengoptimalkan pemberian asuhan keperawatan dalam mengatasi gangguan tidur yang dialami pasien, misalnya melalui teknik relaksasi napas dalam. Pendekatan ini dapat mendukung kenyamanan pasien selama menjalani perawatan dan berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur.

2. Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tambahan bagi pasien dan keluarganya, sehingga mereka memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penerapan terapi relaksasi napas dalam pada pasien kanker serviks yang mengalami gangguan tidur.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal dalam pelaksanaan studi selanjutnya. Diharapkan ke depan penelitian dapat dikembangkan dengan mengacu pada teori-teori yang lebih mutakhir dan didukung oleh jurnal-jurnal ilmiah terkini. Selain itu, disarankan agar pelaksanaan terapi dilakukan di bawah pendampingan tenaga ahli di bidang relaksasi, guna memastikan ketepatan pelaksanaannya. Peneliti mendatang juga dianjurkan untuk melibatkan lebih dari satu subjek sebagai bahan perbandingan hasil yang lebih komprehensif.