

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada pasien kelolaan utama, melalui proses pengkajian, perumusan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi keperawatan, implementasi, dan evaluasi, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian mendalam pada Tn. S (Pasien 1) dan Tn. H (Pasien 2) menunjukkan adanya gangguan pola tidur. Kedua pasien melaporkan keluhan utama berupa kesulitan dalam memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, serta merasa tidak segar saat bangun tidur. Selain itu, pasien juga mengeluhkan waktu tidur yang berkurang dan merasa istirahat tidak cukup. Hasil penilaian menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan adanya kualitas tidur yang buruk pada kedua pasien, dengan skor 11 pada Pasien 1 dan skor 8 pada Pasien 2.

2. Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan data subjektif dan objektif yang terkumpul, diagnosis keperawatan prioritas yang ditegakkan adalah Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dibuktikan dengan kesulitan memulai tidur, sering terjaga pada malam hari, tidak puas tidur, perubahan pola tidur, merasa istirahat tidak cukup, serta hasil skor PSQI yang berada pada kategori kualitas tidur buruk.

3. Perencanaan Keperawatan

Rencana asuhan keperawatan disusun secara sistematis dengan merujuk pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) melalui intervensi utama dukungan tidur. Fokus perencanaan meliputi memfasilitasi siklus tidur dan bangun yang teratur, meningkatkan kualitas tidur, serta mendukung proses pemulihan fisik. Intervensi inovasi yang ditetapkan adalah pemberian aromaterapi lavender yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut (10–16 April 2026), sebanyak 1 kali sehari dengan durasi 30 menit. Intervensi ini bertujuan sebagai terapi pendukung untuk menciptakan rasa nyaman, menurunkan ketegangan, membantu pasien lebih rileks, mengurangi kecemasan, serta mempermudah pasien dalam memulai tidur dan meningkatkan kualitas tidur.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi dilakukan selama 7 hari berturut-turut (10-16 April 2026) dengan pemberian aromaterapi lavender 1 kali sehari selama 30 menit per hari. Tindakan yang dilakukan meliputi membina hubungan saling percaya, menyiapkan lingkungan yang nyaman, membantu pasien dalam posisi rileks, serta mengarahkan pasien untuk menghirup aromaterapi. Selama pelaksanaan, pasien tampak lebih rileks dan mulai menunjukkan respon positif terhadap terapi yang diberikan.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi akhir menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif dalam memperbaiki kualitas tidur dan pola tidur pasien. Terdapat penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang signifikan pada kedua pasien yang mencapai skor 5 (kualitas tidur baik) di akhir sesi pemberian intervensi. Pasien menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam memulai tidur dan berkurangnya

frekuensi terbangun pada malam hari. Selain perbaikan pola tidur, pasien juga melaporkan merasa lebih rileks dan segar saat bangun di pagi hari setelah mengikuti terapi.

B. Saran

1. Pengelola Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya

Dapat menjadikan pemberian aromaterapi lavender sebagai bagian dari program rutin dalam kegiatan harian lansia, khususnya sebelum waktu tidur. Mengingat penggunaan diffuser relatif membutuhkan biaya, aromaterapi dapat diberikan dengan cara yang lebih sederhana seperti menggunakan tisu, kapas, atau saputangan yang ditetesi minyak esensial lavender dan diletakkan di dekat bantal pasien.

2. Bagi Responden

Responden dianjurkan untuk melanjutkan menggunakan aromaterapi lavender setiap hari selama ± 30 menit sebelum waktu tidur sebagai upaya membantu relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan penerapan yang rutin, diharapkan pola tidur responden menjadi lebih teratur, tidur lebih nyenyak, serta kondisi tubuh lebih segar saat bangun di pagi hari.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Disarankan bagi penulis selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar guna meningkatkan validitas hasil. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengombinasikan aromaterapi lavender dengan intervensi lain seperti terapi relaksasi atau terapi musik, serta memperpanjang

waktu penelitian untuk melihat efektivitas jangka panjang dalam memperbaiki pola tidur pada lansia.