

## **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. Hasil pengkajian pada 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 yoga *pranayama* diberikan 1 kali dalam 30 menit selama 3 hari.

4. Implementasi keperawatan pemberian terapi yoga *pranayama* diberikan dengan waktu pemberian setiap 1 kali sehari dalam 30 menit selama 3 hari dengan menggunakan alas matras dan iringan musik melalui *handphone*.
5. Hasil evaluasi dari intervensi yang telah diterapkan yaitu terapi yoga *pranayama* yaitu 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, kelopak mata masih hitam, tekanan darah 130/80 mmHg dan hasil kuisioner post test *pittsburgh sleep quality index* (PSQI) 11). *Assessment* (masalah teratasi sebagian) dan *Planing* ( lanjutkan intervensi dengan menganjurkan pasien untuk rutin melakukan terapi yoga *pranayama*).

## **B. Saran**

Selesai dilakukannya asuhan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur pada pasien hipertensi, diharapkan dapat memberikan masukan terutama pada :

1. Bagi perawat UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

Dengan adanya studi kasus yang dilakukan di Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar, diharapkan terapi yoga *pranayama* ini bisa dijadikan salah satu upaya untuk mengatasi gangguan pola tidur pasien hipertensi.

2. Bagi pasien dan masyarakat

Diharapkan hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pasien dan diharapkan pasien dapat menyebarkan kepada masyarakat agar dijadikan pilihan oleh masyarakat dalam memanfaatkan terapi yoga *pranayama* sebagai salah satu upaya

dalam pengobatan nonfarmakologis dalam mengatasi serta mengurangi keluhan masalah gangguan pola tidur pasien hipertensi.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil karya ilmiah ini dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya sehingga dapat lebih dikembangkan dalam pemberian terapi yoga *pranayama* dengan masalah gangguan pola tidur pada pasien hipertensi dan juga disarankan agar pemberian terapi lebih dari 1 subjek penelitian agar bisa membandingkan hasil penelitian.