

## **BAB IV**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Setelah dilaksanakannya asuhan keperawatan pada Ny. D dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur akibat *post mastektomi* kanker payudara, maka disusun simpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. D dengan gangguan pola tidur akibat *post mastektomi* kanker payudara yaitu seorang perempuan berusia 47 tahun dengan diagnosa medis *Ca Mammæ S Post MRM*. Pada saat pengkajian pasien mengeluh sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Pasien mengatakan hanya tidur selama 5 jam dari jam 11 malam sampai jam 4 pagi. Pasien juga mengatakan sering merasa mengantuk serta mengalami perubahan pola tidur sejak menjalani operasi mastektomi. Pasien mengeluh lelah dan mengeluh sering merasa lelah meskipun tidak melakukan aktivitas berat. Pasien tampak lelah dan sering menguap. Hasil tanda – tanda vital didapatkan: tekanan darah: 130/90 mmHg, S : 36,3 ° C, N : 86x/menit, RR : 20x/menit serta didapatkan hasil pengkajian PSQI dengan total skor 20 kebutuhan tidur sama dengan 3 atau sangat buruk.
2. Diagnosis keperawatan yang muncul pada Ny. D yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (jadwal pemeriksaan) dibuktikan dengan pasien mengeluh kesulitan untuk tidur, pasien mengatakan sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali, pasien mengatakan sering merasa mengantuk dan mengatakan terjadi perubahan pola tidur sejak menjalani operasi mastektomi, pasien mengeluh lelah, dan mengeluh sering

merasa lelah meskipun tidak melakukan aktivitas berat. Pasien tampak lelah dan sering menguap. Hasil tanda – tanda vital didapatkan: tekanan darah: 130/90 mmHg, S : 36,3 °C, N : 86x/menit, RR : 20x/menit serta didapatkan hasil pengkajian PSQI dengan total skor 20 kebutuhan tidur sama dengan 3 atau sangat buruk.

3. Intervensi keperawatan yang dilakukan selama 5 x 30 menit yaitu intervensi berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) meliputi intervensi utama dukungan tidur dan intervensi pendukung berupa terapi relaksasi otot progresif.
4. Implementasi keperawatan yang telah dilaksanakan sesuai dengan intervensi keperawatan yang sudah ditetapkan. Implementasi keperawatan yang telah diberikan pada Ny. D dengan masalah gangguan pola tidur dilaksanakan selama 5 hari mulai dari tanggal 12 Februari sampai 18 Februari, dengan durasi selama 30 menit per hari. Implementasi keperawatan yang telah dilaksanakan yaitu intervensi utama dukungan tidur dan intervensi pendukung berupa terapi relaksasi otot progresif selama 4 hari dengan durasi 15 menit sebagai teknik nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.
5. Hasil evaluasi keperawatan pada Ny. D setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 5 kali 30 menit didapatkan hasil pasien mengatakan keluhan sulit tidur mulai berkurang dengan durasi tidur selama 7 jam dari jam 10 malam sampai jam 5 pagi namun masih sering merasa mengantuk. Pasien juga mengatakan keluhan sering terbangun pada malam hari sudah jarang dan sudah tidak selalu merasa lelah, serta pasien tampak lebih segar. Hasil tanda – tanda vital

didapatkan: tekanan darah: 120/80 mmHg, S : 36 ° C, N : 88x/menit, RR : 20x/menit serta terjadi penurunan skor PSQI dari 3 menjadi 1.

## **B. Saran**

Berdasarkan pembahasan ini saran yang dapat kami berikan yaitu:

### 1. Bagi pemegang program PTM di UPTD Puskesmas Mengwi I

Laporan kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan serta menjadi referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Program deteksi penyakit tidak menular yang telah dilaksanakan oleh UPTD Puskesmas Mengwi I perlu dipertahankan sebagai upaya untuk mendeteksi secara dini tanda dan gejala penyakit. Selain itu, puskesmas disarankan untuk menyusun dan melaksanakan program promotif serta preventif yang secara khusus ditujukan untuk membantu mengatasi gangguan pola tidur pada pasien *post mastektomi* kanker payudara. Program tersebut dapat dilakukan melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dilaksanakan selama 15 menit secara rutin, sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.

### 2. Bagi pasien dan keluarga

Pasien dan keluarga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai cara mengatasi gangguan pola tidur pada pasien kanker payudara *post mastektomi*. Pasien dianjurkan untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif secara rutin minimal 1–2 kali sehari selama 15 menit guna membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi keluhan sulit tidur. Keluarga juga diharapkan dapat berperan aktif dengan menciptakan suasana yang tenang dan nyaman saat pasien melakukan latihan relaksasi. Selain itu, pasien diharapkan tetap mematuhi anjuran tenaga

kesehatan, menerapkan pola hidup sehat, serta melakukan kontrol kesehatan secara rutin untuk mencegah terjadinya penyebaran sel kanker ke organ lainnya.

3. Bagi penulis selanjutnya

Laporan kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pembandingan terkait pemberian asuhan keperawatan dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien *post mastektomi* kanker payudara.