

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan studi kasus penerapan *Chair Based Exercise* (CBE) pada asuhan keperawatan Ny. T dan Ny. R dengan gangguan tidur di BPSTW Unit Budi Luhur, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan *Chair Based Exercise* (CBE) dapat mengatasi masalah gangguan tidur pada Ny.T dan Ny.R dan dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan lansia dengan gangguan tidur pada Ny. T dan Ny.R
2. Kualitas tidur Ny. T sebelum diberikan latihan *Chair Based Exercise* (CBE) termasuk dalam kategori buruk dengan skor PSQI 13 dan setelah diberikan latihan *Chair Based Exercise* (CBE) kualitas tidur Ny. T meningkat menjadi baik dengan skor PSQI 4.
3. Kualitas tidur Ny. R sebelum diberikan latihan *Chair Based Exercise* (CBE) termasuk dalam kategori buruk dengan skor PSQI 11 dan setelah diberikan latihan *Chair Based Exercise* (CBE) tidur Ny. R meningkat menjadi baik dengan skor PSQI 3.
4. Respon Ny. T dan Ny. R setelah diberikan latihan *Chair Based Exercise* (CBE) menunjukkan respon positif yang dilihat dari setiap komponen hasil post test PSQI.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Disarankan lansia menerapkan latihan *Chair Based Exercise* (CBE) sebelum tidur selama 20 menit dan didampingi oleh perawat ini untuk menangani masalah gangguan tidur. Lansia juga disarankan untuk menghindari faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya masalah gangguan tidur seperti kecemasan yang berlebihan, kebersihan kamar, minum sebelum tidur, dan tidak buang air kecil terlebih dahulu.

2. Bagi Perawat

Perawat disarankan untuk menggunakan latihan *Chair Based Exercise* (CBE) menggunakan buku panduan dan menjadi instruktur untuk mendampingi serta membantu lansia dalam menerapkan *Chair Based Exercise*.

3. Bagi Panti

Disarankan panti menyediakan alat berupa *theraband exercise* untuk memfasilitasi lansia yang memiliki gangguan tidur dan memiliki ketertarikan terhadap latihan.

4. Bagi peneliti lain

Disarankan untuk mengembangkan penelitian lain yang terkait dengan penerapan *Chair Based Exercise* pada lansia dengan gangguan tidur.