

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah peneliti melakukan studi kasus penerapan terapi *massage* punggung pada asuhan keperawatan Tn. S dan Tn. G dengan gangguan tidur di UPT RPSLU Budhi Dharma, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terapi *massage* punggung dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan lansia dengan gangguan pola tidur pada Tn. S dan Tn. G.
2. Kualitas tidur Tn. S sebelum diberikan terapi *massage* punggung termasuk dalam kategori buruk dengan skor PSQI 17 dan setelah diberikan terapi *massage* punggung kualitas tidur Tn. S meningkat menjadi baik dengan skor PSQI 3.
3. Kualitas tidur Tn. G sebelum diberikan terapi *massage* punggung termasuk dalam kategori buruk dengan skor PSQI 16 dan setelah diberikan terapi *massage* punggung kualitas tidur Tn. G meningkat menjadi baik dengan skor PSQI 4.
4. Faktor yang mempengaruhi tidur pada Tn. S yaitu karena kecemasan dan faktor pencahayaan kamarnya sedangkan pada Tn. G adalah faktor kebersihan lingkungan dan aktivitas klien. Kedua klien mempunyai persamaan dalam faktor yang mempengaruhi tidur yaitu faktor lingkungan.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Lansia

Lansia disarankan untuk menghindari faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya masalah gangguan tidur seperti kebersihan kamar, minum teh sebelum tidur, tidak buang air kecil terlebih dahulu sebelum tidur dan cahaya yang terang saat tidur.

### 2. Bagi Perawat

Disarankan bagi perawat untuk melakukan teknik terapi *massage* punggung pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Disarankan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian lain yang terkait dengan penerapan terapi *massage* punggung pada klien dengan gangguan tidur.