

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.