

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan asuhan keperawatan pada kedua klien yaitu Ny.S dan Ny.P selama 6 hari berturut-turut, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi gangguan tidur Ny.S meliputi usia, status kesehatan, stres psikologis, sedangkan Ny.P adalah usia dan lingkungan. Keberhasilan tindakan rendam kaki air hangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu ketersediaan air hangat di RPSLU Budhi Dharma, perizinan tempat guna penelitian, klien yang kooperatif dan ketersediaan tempat pelaksanaan yang memungkinkan.

Respon kedua klien terhadap pemberian rendam kaki air hangat diantaranya yaitu badan terasa hangat dan rileks, otot-otot di kaki menjadi lemas, merasa lebih tenang, dan keinginan untuk tidur setelah dilakukan rendam kaki air hangat. Terdapat persamaan hasil kualitas tidur kedua klien, Ny.S mengalami gangguan tidur dengan nilai PSQI 13 yang menunjukkan kualitas tidur buruk berubah menjadi 4 yang menunjukkan kualitas tidur baik. Ny.P yang mengalami gangguan tidur dengan nilai PSQI 10 berubah menjadi 3 yang menunjukkan kualitas tidur baik.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi klien**

Lansia disarankan untuk menghindari factor-faktor yang dapat memicu terjadinya gangguan tidur.

2. Bagi perawat di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma

Disarankan untuk melakukan teknik non farmakologi rendam kaki air hangat pada lansia yang mengalami gangguan tidur

3. Bagi peneliti lain

Disarankan untuk mengembangkan penelitian lain yang terkait dengan penerapan rendam kaki air hangat pada klien dengan gangguan tidur