BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan terapi akupresur pada lansia dengan gangguan tidur yaitu menurunnya kualitas tidur yang dilaksanakan pada tanggal 19-25 April 2026 di Desa Sepaten wilayah kerja Puskesmas Galur II maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan terapi akupresur pada dua lansia dengan gangguan tidur di wilayah kerja Puskesmas Galur II selama 6 hari berturut-turut dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, sehingga terapi akupresur dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan komplementer nonfarmakologis pada lansia dengan gangguan tidur.
2. Penerapan terapi akupresur telah dilaksanakan sesuai dengan proses asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, evaluasi, dan dokumentasi pada kedua klien.
3. Hasil penerapan terapi akupresur menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada kedua klien yang ditandai dengan penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI),* yaitu dari 10 menjadi 5 pada klien 1 dan dari 9 menjadi 4 pada klien 2.
4. Faktor pendukung dalam penerapan terapi akupresur meliputi sikap kooperatif klien, keterlibatan aktif keluarga, lingkungan yang mendukung, serta edukasi yang dibeerikan melalui penjelasan dan media buku panduan yang mudah dipahami. Adapun faktor penghambat meliputi

keterbatasan waktu pelaksanaan terapi serta kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi kualitas tidur klien. Dengan demikian, terapi akupresur dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan komplementer nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak-pihak terkait dengan studi kasus ini sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

   Diharapkan klien dapat menerapkan terapi akupresur secra mandiri menjelang waktu tidur dengan melakukan pemijatan pada titik *EX-HN3, HT7, PC6, LR3* selama 30 detik pada masing-maisng titik.

2. Bagi Puskesmas dan Institusi Pelayanan Kesehatan

   Puskesmas diharapkan dapat menjadikan terapi akupresur sebagai salah satu program edukatif bagi lansia dalam kegiatan seperti PROLANIS. Selain itu, pelatihan bagi kader kesehatan seperti penyuluhan berkala dapat mendukung keberlanjutan penerapan terapi akupresur di kalangan lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan dengan adanya karya tulis ilmiah ini dapat membantu mengembangkan penelitian keperawatan, khususnya keperawatan gerontik mengenai penerapan terapi akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat

mengembangkan penerapan terapi akupresur dengan mengkombinasikannya bersama terapi lain yang dapat memberikan efek relaksasi sehingga peningkatan kualitas tidur lansia dapat dicapai secara lebih optimal.

4. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

   Terapi akupresur diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu materi pembelajaran dalam pengembangan intervensi keperawatan holistik, khususnya pada keperawatan gerontik dengan pendekatan nonfarmakologis.