BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai penerapan terapi rendam kaki air garam hangat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di BPSTW Abiyoso, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi rendam kaki air garam hangat mampu membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

1. Penerapan asuhan keperawatan dilakukan menggunakan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Hasil pengkajian pada kedua responden, ditemukan masalah keperawatan gangguan pola tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kualitas tidur yang buruk berdasarkan hasil pengukuran *Pittsburgh Sleep Quality Index* (*PSQI*). Intervensi yang diberikan berupa terapi nonfarmakologis rendam kaki air garam hangat yang dilakukan secara rutin selama 6 hari berturut-turut pada sore hari. Setelah dilakukan penerapan terapi, kedua responden menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur secara bertahap.
2. Respon dari klien setelah dilakukan terapi rendam kaki air garam tubuh terasa lebih rileks, nyaman, lebih mudah memulai tidur, terbangun pada malam hari berkurang, dan tubuh terasa lebih segar saat bangun pagi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor *PSQI* pada kedua responden. Klien 1 mengalami penurunan skor *PSQI* dari 9 menjadi 3, sedangkan klien 2 mengalami penurunan skor dari

11 menjadi 4. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air garam hangat dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

B. Saran

1. Bagi Lansia

   Diharapkan lansia dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam hangat secara mandiri dan rutin sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan memberikan rasa rileks pada tubuh.

2. Bagi Perawat dan Petugas Panti

   Diharapkan perawat dan petugas panti dapat melakukan pemantauan pola tidur lansia secara berkala serta menerapkan terapi rendam kaki air garam hangat sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Selain itu, perawat dapat bekerja sama dengan pengelola panti dalam menyediakan sarana dan peralatan yang mendukung pelaksanaan terapi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan waktu intervensi yang lebih lama, dan menggunakan metode penelitian yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih optimal dan dapat digeneralisasikan.