

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada dua keluarga dengan kanker payudara di wilayah Puskesmas Gamping 2 oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa :

1. Asuhan keperawatan keluarga pada dua keluarga dengan kanker payudara dilaksanakan dengan pendekatan proses keperawatan yang mencakup tahap pengkajian, penetapan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Data berhasil dikumpulkan dan ditegakkan diagnosis utama yaitu gangguan pola tidur. Intervensi keperawatan yang dilakukan adalah dukungan tidur yang mencakup observasi, terapeutik, dan edukasi. Setelah dilakukan intervensi dukungan tidur terutama dengan pemberian teknik non farmakologis relaksasi benson selama 20 menit dengan frekuensi 3 kali sehari pagi, sore, dan malam selama 3 hari pada kedua klien didapatkan hasil pola tidur membaik serta kualitas tidur meningkat.
2. Terdapat perubahan kualitas tidur pada kedua klien setelah diberikan terapi relaksasi Benson. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson yang dilakukan mampu membantu meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur, yang ditunjukkan dengan penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada kedua klien. Pada klien 1, skor PSQI menurun sebesar 5 poin, yaitu dari 11 menjadi 6. Sementara itu, pada klien 2 terjadi penurunan skor sebesar 4 poin, yaitu dari 9 menjadi 5. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan

kualitas tidur setelah pemberian terapi relaksasi Benson. Meskipun kualitas tidur kedua klien telah mengalami peningkatan, keluarga tetap dianjurkan untuk melanjutkan penerapan terapi relaksasi Benson secara rutin dan berkelanjutan untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas tidur klien.

3. Faktor pendukung pada studi kasus ini adalah respon keluarga yang baik, mudah menerima saran dan masukan, keluarga kooperatif dan bersedia memberikan informasi terkait kondisi saat ini dan ketersediaan buku SDKI, SLKI, dan SIKI, dan SOP juga mendukung kelancaran penulis dalam melaksanakan studi kasus. Sedangkan faktor penghambat yakni kehadiran keluarga yang tidak lengkap setiap kunjungan karena kesibukan masing – masing anggota keluarga

B. Saran

1. Bagi Keluarga

Keluarga dengan anggota keluarga penderita kanker payudara yang mengalami gangguan pola tidur diharapkan berperan aktif dalam mendukung upaya peningkatan kualitas tidur, salah satunya dengan memfasilitasi dan mengingatkan pelaksanaan terapi relaksasi Benson secara rutin. Dukungan keluarga diperlukan agar terapi dapat dilakukan secara konsisten sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur dan mendukung proses pemulihan klien.

2. Bagi Puskesmas Gamping 2

Puskesmas Gamping 2 dapat menindaklanjuti penerapan terapi relaksasi Benson pada pasien kanker payudara yang mengalami gangguan

pola tidur sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur. Hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program edukasi dan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, khususnya pada pasien dengan penyakit kronis yang mengalami gangguan tidur.

3. Bagi Perawat Puskesmas Gamping 2

Perawat diharapkan dapat memberikan edukasi kepada pasien kanker payudara dan keluarganya mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur serta cara melakukan terapi relaksasi Benson secara mandiri. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala terhadap penerapan terapi relaksasi Benson yang telah diajarkan untuk mengetahui kepatuhan pasien dan efektivitas terapi dalam meningkatkan kualitas tidur.

4. Bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan

Mahasiswa Jurusan Keperawatan dapat memanfaatkan laporan studi kasus ini sebagai bahan referensi dan sumber pembelajaran dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga, khususnya pada pasien kanker payudara yang mengalami gangguan pola tidur melalui penerapan terapi relaksasi Benson