

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penerapan terapi *White Noise* dalam asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada dua pasien kanker kolorektal yang sedang menjalani kemoterapi di Ruang Gatotkaca 4 Rumah Sakit Akademik UGM Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa :

1. Asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur telah dilaksanakan melalui proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. SS dan Ny. SP mengalami gangguan kualitas tidur yang dipengaruhi oleh nyeri kronis akibat kanker, efek samping kemoterapi, aktivitas perawatan di rumah sakit, kebisingan lingkungan, serta kondisi fisik pasien. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah Gangguan Pola Tidur (SDKI D.0055). Luaran yang ditetapkan mengacu pada Pola Tidur (SLKI L.05045) dengan indikator kemampuan memulai tidur, kemampuan mempertahankan tidur, frekuensi terbangun, keluhan tidak puas tidur, dan kualitas tidur. Intervensi keperawatan mengacu pada Dukungan Tidur (SIKI I.05174) yang meliputi identifikasi pola dan faktor pengganggu tidur, edukasi sleep hygiene, modifikasi lingkungan tidur, pengkajian nyeri sebelum tidur, serta pemberian terapi *White Noise* menggunakan suara hujan lembut (*rain sound*) selama 30 menit

sebelum tidur. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan luaran pola tidur pada kedua pasien sehingga tujuan keperawatan tercapai.

2. Terapi *White Noise* memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur kedua pasien. Setelah pemberian terapi selama tiga hari berturut-turut, terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditunjukkan oleh penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada Ny. SS dari 20 menjadi 6 dan pada Ny. SP dari 18 menjadi 1. Selain itu, kedua pasien melaporkan lebih mudah memulai tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, tidur lebih nyenyak, dan merasa lebih segar setelah bangun tidur. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa luaran keperawatan Pola Tidur (SLKI L.05045) mengalami peningkatan sehingga tujuan keperawatan tercapai.
3. Faktor pendukung dalam pelaksanaan terapi meliputi sikap kooperatif pasien, dukungan keluarga, ketersediaan media audio dan *headphone*, serta lingkungan yang cukup kondusif. Faktor penghambat yang ditemukan antara lain nyeri akibat penyakit dan tindakan medis, efek samping kemoterapi, aktivitas perawatan pada malam hari, serta kebisingan lingkungan rumah sakit yang dapat mengganggu kontinuitas tidur pasien. Namun, hambatan tersebut dapat diminimalkan melalui pendekatan terapeutik dan penerapan terapi *White Noise* secara konsisten.

B. Saran

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Pasien dan keluarga diharapkan dapat melanjutkan penggunaan *White Noise Therapy* secara mandiri di rumah sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas tidur, serta tetap memperhatikan pengelolaan nyeri, pola makan, dan kepatuhan terhadap program pengobatan yang telah ditetapkan.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat mempertimbangkan *White Noise Therapy* sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi karena mudah diterapkan, tidak invasif, dan memberikan efek relaksasi yang baik.

3. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan dapat menyediakan dukungan fasilitas dan lingkungan yang kondusif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien, seperti penempatan pasien di ruang perawatan yang lebih tenang serta penyesuaian jadwal tindakan keperawatan agar tidak mengganggu waktu istirahat pasien. Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan, kenyamanan, dan proses pemulihan pasien selama menjalani perawatan. Bagian SDM rumah sakit juga diharapkan bisa menetapkan SOP *White Noise Therapy* sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa diterapkan di bangsal rawat inap pada pasien dengan gangguan pola tidur.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat menjadikan hasil laporan kasus ini sebagai referensi pembelajaran mengenai penerapan *evidence-based nursing practice* dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pasien kanker.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat untuk memperoleh bukti yang lebih komprehensif, dengan menambahkan pengkajian objektif terkait kondisi fisik pasien, seperti tanda kelelahan, tingkat aktivitas, kondisi umum, dan faktor klinis lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, penggunaan alat pemantauan tidur berbasis teknologi seperti *smartwatch* atau perangkat pemantau aktivitas (*sleep tracker*) dapat dipertimbangkan untuk membantu mengukur pola tidur pasien secara objektif selama pemberian intervensi, sehingga perubahan kualitas tidur dapat dievaluasi secara lebih akurat.