

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa :

1. Pengkajian

- a. Lansia yang mengalami Hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur . Seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya 140 mmHg dan diastoliknya 90 mmHg.
- b. Lansia yang mengalami hipertensi secara menetap dikarenakan faktor –faktor seperti usia, gangguan pola tidur, pola makan dan gaya hidup.

2. Diagnosa keperawatan

Lansia yang mengalami hipertensi dan mengeluhkan sulit tidur

3. Perencanaan

Lansia yang mengalami Hipertensi dengan gangguan pola tidur maka dilakukan perencanaan yaitu dengan teknik relaksasi. Intervensi dibuat mengacu pada permasalahan yang muncul pada klien dengan menggunakan standar Nic-Noc salah satunya yaitu dilakukan teknik relaksasi.

4. Implementasi

Lansia yang diberikan sesuai rencana keperawatan yang telah disusun dan dilakukan secara terus menerus sehingga masalah gangguan pola tidur dapat berkurang dengan dilakukan 3 kali sebelum tidur selama 7 menit.

5. Evaluasi

Setelah dilakukan relaksasi selama 3 hari dalam waktu 7 menit terjadi penurunan gangguan pola tidur pada klien.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan pengembangan bagi puskesmas sebagai intervensi Keperawatan Gerontik pada klien yang mengalami Hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur pada Hipertensi

2. Bagi insitusi

Penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran pada mahasiswa untuk melaksanakan Asuhan Keperawatan Gerontik Pada lansia yang Hipertensi dengan Masalah Gangguan pola tidur

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan klien dan masyarakat yang mempunyai lansia yang mengalami hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur agar dapat merawat secara mandiri di rumah

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti ini dapat menjadi inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang Asuhan Keperawatan Gerontik pada lansia yang mengalami hiperetensi dengan intervensi yang berbeda