

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Gangguan tidur yang sering dijadikan penelitian masih banyak yang didominasi pada range usia lansia. Karena penurunan fungsi-fungsi metabolisme secara fisiologis maupun patologis. Semua jurnal yang penulis dapatkan mengambil range usia tersebut.

Intervensi nonfarmakologik banyak diambil karena keutamaannya dibanding intervensi farmakologik pada gangguan tidur. Intervensi nonfarmakologik yang banyak diambil menjadi intervensi yaitu relaksasi progresif otot. Yang memerlukan kolaborasi dari pemberi terapi dan klien.

Pendekatan secara spiritual juga dapat diambil oleh perawat sebagai intervensi nonfarmakologik, mendekati lansia dengan hakikat penciptaan dan hal yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam. Sebagaimana telah diriwayatkan di dalam hadits dan perjalanan hidupnya, terbukti stamina dan kondisi tubuh Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam yang sangat jarang sakit dan masih sanggup berperang ketika lansia.

B. Saran

1. Saran bagi Penelitian Keperawatan

Terus mengembangkan penelitian yang bersifat dasar, karena kekeliruan terhadap pemenuhan kebutuhan dasar manusia akan terakumulasi seiring waktu, dan tidak dipungkiri dapat mengakibatkan disfungsi dan kematian secara perlahan. Intervensi dalam kebutuhan dasar manusia juga berdampak besar terhadap kualitas individu itu sendiri, seperti teori gunung Es. Tampak kecil dan sepele di luar, tapi raksasa di dalam.

2. Saran bagi Kebijakan Institusi

Hasil-hasil penelitian kebutuhan dasar manusia yang sudah ada terus dikembangkan menjadi sebuah keputusan dan kebijakan, sehingga efeknya dapat dirasakan tidak hanya bagi peneliti dan pembaca.

3. Saran bagi Praktek keperawatan

Menggunakan hasil-hasil penelitian mengenai terapi non farmakologik untuk mengatasi gangguan tidur, karena salah satu tugas perawat adalah membantu klien memeuhi kebutuhannya, yang salah satunya adalah kebutuhan tidur.