

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari studi kasus yang telah dilakukan pada Ny.A dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur akibat kecemasan pra operasi. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian dilakukan secara komprehensif mencakup data subjektif dan objektif. Klien mengalami sulit tidur sejak 1 minggu yang lalu, tidur hanya 3 - 4 jam, sering terbangun sulit tidur dikarenakan cemas akan menjalani operasi. Hasil observasi menunjukkan klien tampak lemas, tampak adanya kantung mata, klien tampak pucat, tekanan darah 130/90 mmHg, nadi 98x/menit, Hasil skor PSQI sebelum melakukan terapi musik alam: >5.
2. Diagnosa utama yang ditegakan adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan yang ditandai dengan keluhan sulit tidur, mengeluh sering terjaga/terbangun, mengeluh tidak puas tidur, dan istirahat tidak cukup. Diagnosa kedua ansietas berhubungan dengan krisis situasional.
3. Pada intervensi yang dilakukan yaitu terapi non-farmakologis yang berupa pemberian terapi musik alam menggunakan earphones sebelum tidur.
4. Implementasi pemberian terapi musik alam menggunakan earphones dilakukan selama 2 kali sehari selama 2-3 hari menjelang operasi dengan durasi sampai pasien tertidur pulas, dilakukan pada siang hari dan malam hari saat klien akan tidur, setiap subyek pelaksanaan kurang lebih selama 20-30 menit. Pelaksanaan tindakan mengikuti standar operasional (SOP) dan dilakukan secara sistematis.
5. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan pada pola tidur klien, perubahanya antara lain keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terbangun menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, badan terasa lebih segar, durasi tidur membaik lebih lama dari sebelumnya, hasil skor PSQI setelah dilakukan terapi musik alam menjadi <5. Hal ini

menunjukkan bahwa terapi musik alam ini efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

6. Dokumentasi Keperawatan dilakukan secara lengkap, mencakup lembar pengkajian, lembar observasi PSQI sebelum dan sesudah dilakukan tindakan.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil karya tulis ilmiah ini sebuah saran yang dapat diberikan penulis adalah sebagai berikut:

5.1.1 Bagi subjek

Diharapkan dapat memahami manfaat dari terapi musik alam sebagai salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang aman dan mendukung proses perbaikan pola tidur.

5.2.1 Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan harus secara rutin menilai seberapa efektif terapi musik yang digunakan. Dengan mengamati perubahan pada kualitas tidur dan tingkat kecemasan dari pasien, tenaga kesehatan mampu menyesuaikan intervensi sesuai kebutuhan mereka. Penilaian ini juga memberikan informasi yang berguna untuk penelitian berikutnya tentang terapi musik dalam konteks perawatan sebelum operasi. Dengan mengikuti rekomendasi ini, tenaga kesehatan dapat memberikan kontribusi yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan pasien sebelum operasi yang mengalami masalah tidur karena kecemasan. Terapi musik tidak hanya berfungsi sebagai cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga berpotensi memperbaiki pengalaman pasien secara keseluruhan menjelang prosedur medis yang akan mereka jalani.

5.3.1 Bagi tempat penelitian

Bagi tempat penelitian dapat mempertimbangkan penggunaan terapi musik alam untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien pra operasi akibat kecemasan dalam pelayanan keperawatan.