

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai penerapan pengaturan penggunaan gawai terhadap kualitas tidur pada remaja, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa klien dalam studi kasus ini adalah An. A, seorang remaja perempuan berusia 19 tahun. Keluhan utama klien adalah sering tidur larut malam karena menggunakan gawai sebelum tidur sehingga merasa kualitas tidurnya kurang baik. Klien mengatakan hampir setiap malam menggunakan gawai sekitar 8 jam per hari untuk scrolling media sosial dan menonton video, mengakibatkan waktu tidur menjadi sekitar pukul 02.00 WIB, sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta merasa lelah dan mengantuk pada siang hari. Hasil pengkajian menunjukkan kualitas tidur klien buruk dengan skor PSQI 10, durasi tidur hanya 3 jam, frekuensi terbangun 3 kali, serta hasil observasi menunjukkan klien tampak lelah dan mata sayu. Klien juga belum mengetahui cara mengatur penggunaan gawai sebelum tidur sehingga berdampak terhadap kualitas tidurnya.
2. Ditegakkan dua diagnosa keperawatan yaitu Gangguan Pola Tidur (D.0055) berhubungan dengan penggunaan gawai berlebihan sebagai diagnosa prioritas, dan Defisit Pengetahuan (D.0111) berhubungan dengan kurang terpapar informasi sebagai diagnosa kedua. Penetapan diagnosa dilakukan berdasarkan data subjektif dan objektif yang diperoleh selama proses pengkajian.
3. Intervensi keperawatan yang diberikan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), yaitu Dukungan Tidur (I.05174) pada

diagnosa Gangguan Pola Tidur dan Edukasi Kesehatan (I.12383) pada diagnosa Defisit Pengetahuan. Intervensi meliputi identifikasi pola tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur, pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur, penetapan jadwal tidur, pemberian edukasi mengenai pentingnya tidur yang cukup, serta pendidikan kesehatan mengenai dampak penggunaan gawai terhadap kualitas tidur.

4. Implementasi keperawatan dilaksanakan selama 5×24 jam pada diagnosa Gangguan Pola Tidur dan 2×24 jam pada diagnosa Defisit Pengetahuan. Seluruh tindakan keperawatan dapat dilaksanakan sesuai rencana, dan klien menunjukkan sikap kooperatif serta berpartisipasi aktif selama proses asuhan keperawatan.
5. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan keperawatan pada kedua diagnosa telah tercapai. Terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan penurunan skor PSQI dari 10 menjadi 4, peningkatan durasi tidur dari 3 jam menjadi 7 jam 56 menit, penurunan frekuensi terbangun pada malam hari dari 3 kali menjadi 1 kali, perubahan waktu tidur menjadi lebih awal, serta penurunan durasi penggunaan gawai dari 8 jam menjadi 4 jam per hari. Selain itu, pengetahuan klien mengenai dampak penggunaan gawai terhadap kualitas tidur juga meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan.
6. Penerapan pengaturan penggunaan gawai sebelum tidur melalui intervensi Dukungan Tidur dan Edukasi Kesehatan terbukti efektif dalam membantu memperbaiki kualitas tidur serta meningkatkan pengetahuan klien mengenai penggunaan gawai yang sehat. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dijadikan salah satu alternatif tindakan keperawatan dalam mengatasi gangguan pola tidur pada remaja akibat penggunaan gawai yang berlebihan.

B. Saran

1. Bagi Klien

Klien diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, menerapkan jadwal tidur yang teratur, serta mengurangi aktivitas menggunakan gawai pada malam hari agar kualitas tidur tetap terjaga dan gangguan pola tidur tidak terjadi kembali.

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan memberikan dukungan dan pengawasan terhadap penggunaan gawai pada remaja, khususnya pada malam hari, serta menciptakan lingkungan yang nyaman dan kondusif untuk tidur sehingga dapat membantu mempertahankan kualitas tidur yang baik.

3. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat memberikan edukasi secara berkelanjutan mengenai penggunaan gawai yang bijak, pentingnya menjaga kualitas tidur, serta menerapkan intervensi Dukungan Tidur dan Edukasi Kesehatan sesuai Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dalam memberikan asuhan keperawatan pada remaja dengan gangguan pola tidur.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan promosi kesehatan mengenai penggunaan gawai yang sehat dan pentingnya menjaga kualitas tidur melalui kegiatan penyuluhan atau edukasi kepada peserta didik, serta memanfaatkan hasil studi kasus ini sebagai referensi pembelajaran.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih lama, serta mengendalikan faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.