

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan implementasi mendengarkan sholawat Nabi sebagai terapi *non farmakologis* terhadap kualitas tidur santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal, penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 25 April 2026, pada Tn. S dan Tn. F ditemukan adanya gangguan kualitas tidur. Hasil pengukuran menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan skor Tn. S sebesar 11 dan Tn. F sebesar 14 yang termasuk kategori kualitas tidur buruk. Tn. S mengatakan waktu tidurnya kurang cukup dan saat bangun pagi merasa kurang segar. Sedangkan Tn. F mengatakan kesulitan untuk tidur kembali sehingga menyebabkan rasa mengantuk pada siang hari.
2. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan berdasarkan data subjektif dan objektif pada kedua partisipan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur ditandai dengan keluhan sulit tidur, sering terjaga pada malam hari, dan merasa istirahat tidak cukup. Setelah kondisi membaik, diagnosis berkembang menjadi kesiapan peningkatan tidur yang ditandai dengan adanya keinginan meningkatkan kualitas tidur dan perasaan lebih segar setelah tidur.
3. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada kedua partisipan meliputi identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur, edukasi mengenai pentingnya tidur yang cukup, serta pemberian terapi *non farmakologis* berupa mendengarkan sholawat Nabi selama 10–15 menit sebelum tidur sebagai upaya meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur santri.
4. Implementasi keperawatan dilakukan selama tujuh hari berturut-turut pada malam hari dengan perubahan skor kualitas tidur Klien 1 meningkat sebesar 72,7%, sedangkan Klien 2 meningkat sebesar 64,3%. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perbaikan kondisi tidur setelah terapi diberikan sesuai

dengan rencana asuhan keperawatan yang telah disusun untuk menangani masalah gangguan pola tidur pada santri Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal.

5. Evaluasi keperawatan menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan terapi mendengarkan sholawat Nabi. Hal ini ditandai dengan berkurangnya keluhan sulit tidur, tidak adanya keluhan mengantuk siang hari, meningkatnya rasa segar saat bangun tidur, serta kemampuan partisipan untuk menerapkan terapi mendengarkan sholawat Nabi secara mandiri sebelum tidur serta dibuktikan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Klien 1 menurun dari 11 menjadi 3, sedangkan pada Klien 2 menurun dari 14 menjadi 5 yang menunjukkan kualitas tidur baik.

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pihak pondok pesantren dapat mendukung penerapan terapi mendengarkan sholawat Nabi sebagai salah satu terapi *non farmakologis* untuk membantu meningkatkan kualitas tidur santri.

2. Bagi Santri dan Pengurus Pondok Pesantren

Penulis berharap santri dapat menerapkan terapi mendengarkan sholawat Nabi secara mandiri sebelum tidur untuk membantu meningkatkan kualitas tidur. Pengurus pondok pesantren juga diharapkan dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada santri dalam menjaga pola tidur yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian terkait terapi *non farmakologis* berbasis spiritual dengan mengombinasikan intervensi lain yang dapat meningkatkan kualitas tidur santr