

BAB 5

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil pengelolaan selama 3 hari yaitu pasien 1 sebelum di lakukan implementasi senam gemu fa mi re tingkat insomnia pasien 1 yaitu 32 (berat) setelah diberikan implementasi senam gemu fa mi re dalam waktu 3 hari tingkat insomnia pada pasien 1 menjadi 20 (ringan). Hasil pada pasien 2 sebelum di lakukan implementasi senam gemu fa mi re tingkat insomnia pada pasien 2 yaitu 31 (berat) setelah diberikan implementasi senam gemu fa mi re dalam waktu 3 hari tingkat insomnia pada pasien 2 menjadi 20 (ringan). Dan hasil pada pasien 3 sebelum di lakukan implementasi senam gemu fa mi re tingkat insomnia pada pasien 3 yaitu 31 (berat) setelah diberikan implementasi senam gemu fa mi re tingkat insomnia pada pasien 3 yaitu 21 (ringan). Implementasi senam gemu fa mi re pada lansia dengan masalah insomnia di Puskesmas Oepoi ini pasien mendapatkan peningkatan dalam tidur dikarenakan senam gemu fa mi re ini dapat menjadikan kebugaran dalam tubuh, tubuh lebih rilekas, lansia merasa bahagia, senantiasa bergembira, pikiran tetap segar, dan tidur lebih nyenyak sehingga gangguan pola tidur dapat berkurang.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Di harapkan supaya tenaga kesehatan dapat menerapkan dalam memberikan penatalaksanaan dengan cara memberikan implementasi senam gemu fa mi re pada lansia di rumah ataupun di tempat pelayanan kesehatan.

2. Bagi pasien

Di harapkan pasien dapat menerapkan senam gemu fa mi re dengan dalam kurun waktu 3 hari dengan durasi 30-60 menit sehinggan bisa untuk meningkatkan kualitas tidur sebagai kajian untuk mencegah insomnia.