

BAB 5

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan TB paru yang mengalami gangguan pola tidur. Teknik visualisasi terpandu yang diterapkan dalam terapi tersebut mampu menciptakan kondisi relaksasi yang mendalam, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan kenyamanan, serta membantu pasien dalam memperoleh tidur yang lebih berkualitas. Terapi *guided imagery* yang dipandu sebagai alternatif non-farmakologis dapat menjadi alternatif yang relevan dan efektif dalam praktik keperawatan komunitas, terutama bagi pasien TB paru yang sering mengalami kesulitan tidur sebagai akibat dari gejala penyakit mereka dan tekanan psikologis. Akibatnya, intervensi seperti ini harus dipikirkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik di tingkat pelayanan primer, seperti puskesmas.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Institusi

Diharapkan institusi pendidikan keperawatan dapat memasukkan terapi *guided imagery* yang dipandu ke dalam pelajaran mereka tentang intervensi keperawatan non-farmakologis. Agar mahasiswa keperawatan memiliki pemahaman yang mendalam serta kemampuan dalam menerapkan teknik relaksasi yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien, khususnya pasien TB paru yang mengalami gangguan pola tidur.

5.2.2. Bagi Pasien

Pasien TB paru diharapkan dapat menerapkan terapi *guided imagery* secara mandiri dan berkelanjutan. Konsistensi dalam melakukan terapi ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mendukung proses penyembuhan secara keseluruhan.

5.2.3. Bagi Puskesmas

Diharapkan Puskesmas perlu mengintegrasikan terapi *guided imagery* ke dalam program pelayanan keperawatannya, khususnya untuk menangani pasien dengan gangguan pola tidur. Memberikan edukasi kepada tenaga kesehatan tentang teknik ini dapat menjadi langkah strategis menuju pengembangan pelayanan keperawatan yang menyeluruh dan berfokus pada kenyamanan dan kesejahteraan pasien.

5.2.4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Penelitian ini hanya menelaah pengaruh sejumlah faktor terhadap kejadian TB Paru pada pasien. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang mengeksplorasi faktor-faktor lain yang belum dibahas dalam studi ini, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyebab dan faktor risiko TB Paru.
- b. Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil analisis data saat ini, oleh karena itu disarankan dilaksanakan penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara perilaku kesehatan berisiko dengan tingkat kecemasan pada pasien TB paru, menggunakan pendekatan metodologi berbeda, cakupan sampel yang lebih luas, serta instrumen penelitian yang lebih variatif dan komprehensif.