

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Pasien kanker yang dirawat di Ruang Cempaka RSUD Prof. DR. W. Z. Yohanes Kupang mengalami gangguan kualitas tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta perasaan tidak segar saat bangun tidur.
- 5.1.2 Gangguan tidur pada pasien kanker dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain nyeri, kecemasan, kondisi psikologis, serta lingkungan perawatan di rumah sakit.
- 5.1.3 Penerapan kombinasi aromaterapi lavender dan edukasi *sleep hygiene* sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis berbasis *Evidence Based Nursing* (EBN) menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada pasien kanker.
- 5.1.4 Peningkatan kualitas tidur ditunjukkan oleh penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* serta perbaikan subjektif yang dirasakan oleh pasien, seperti lebih mudah tertidur dan tidur yang lebih nyenyak.
- 5.1.5 Kombinasi aromaterapi lavender dan edukasi *sleep hygiene* merupakan intervensi keperawatan yang aman, mudah diterapkan, dan dapat menjadi alternatif atau pelengkap terapi farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan studi kasus ini, serta dengan mempertimbangkan konteks pelayanan kesehatan di rumah sakit daerah, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan intervensi keperawatan non-farmakologis berbasis *Evidence Based Nursing* (EBN), khususnya

kombinasi aromaterapi lavender dan edukasi *sleep hygiene*, dalam asuhan keperawatan pada pasien kanker yang mengalami gangguan tidur. Perawat juga diharapkan mampu melakukan pengkajian tidur secara komprehensif, memperhatikan faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan yang memengaruhi kualitas tidur pasien, serta memberikan edukasi yang berkelanjutan kepada pasien dan keluarga. Penerapan aromaterapi lavender perlu dilakukan secara tepat dengan menggunakan produk minyak esensial yang terstandar dan mengikuti prosedur yang aman guna menjamin kenyamanan serta keselamatan pasien.

5.2.2 Bagi Rumah Sakit

Pihak rumah sakit, khususnya RSUD Prof. Dr. W. Z. Yohanes Kupang, diharapkan dapat mempertimbangkan penerapan intervensi non-farmakologis berupa aromaterapi lavender yang dikombinasikan dengan edukasi *sleep hygiene* sebagai bagian dari standar operasional prosedur (SOP) keperawatan dalam penatalaksanaan gangguan tidur pada pasien kanker. Intervensi ini dinilai relatif aman, mudah diterapkan, terjangkau, serta memiliki tingkat penerimaan yang baik dalam konteks pelayanan kesehatan di Nusa Tenggara Timur. Selain itu, dukungan manajemen rumah sakit diperlukan dalam bentuk penyusunan protokol atau panduan praktik keperawatan komplementer agar implementasi intervensi dapat dilakukan secara konsisten, aman, dan berkelanjutan.

5.2.3 Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami dan menerapkan prinsip *Evidence Based Nursing* (EBN) dalam praktik klinik, khususnya terkait intervensi keperawatan non-farmakologis pada pasien kanker. Pendidikan keperawatan juga diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mempertimbangkan konteks lokal dan ketersediaan sumber daya dalam memilih serta menerapkan intervensi keperawatan berbasis bukti ilmiah.

5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah subjek yang lebih besar serta durasi intervensi yang lebih panjang agar perubahan

kualitas tidur pasien kanker dapat diamati secara lebih optimal. Penelitian juga perlu mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat nyeri, stadium penyakit, dukungan keluarga, kondisi psikologis pasien, serta faktor lingkungan perawatan di rumah sakit. Selain itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan instrumen pengukuran kualitas tidur yang lebih sesuai untuk pasien rawat inap dengan periode observasi singkat, sehingga perubahan kualitas tidur jangka pendek dapat diukur secara lebih sensitif dan akurat. Instrumen seperti *Insomnia Severity Index (ISI)* atau *Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)* dapat dipertimbangkan karena lebih responsif terhadap perubahan tidur harian selama masa perawatan di rumah sakit.

Penelitian berikutnya juga dapat mengeksplorasi penerapan intervensi keperawatan non-farmakologis berbasis aromaterapi dalam konteks rumah sakit daerah dengan desain penelitian yang lebih kuat, sehingga dapat memperkuat bukti ilmiah serta meningkatkan generalisasi hasil penelitian.