

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di ruang Delima RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2020, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Pada pasien post operasi *sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020 didapatkan hasil skor kualitas tidur terendah 6 dan nilai tertinggi 12 sebelum diberikan teknik *abdominal breathing* dengan nilai rata-rata kualitas tidur pasien adalah 8,52.
- b. Pada pasien post operasi *sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2002 didapatkan hasil skor kualitas tidur terendah 3 dan nilai tertinggi 7 sesudah diberikan teknik *abdominal breathing* dengan nilai rata-rata kualitas tidur pasien adalah 4,24.
- c. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan teknik *abdominal breathing* di ruang Delima RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020 dengan nilai *p-value* 0,000.

B. Saran

- a. Bagi RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung
Diharapkan rumah sakit dapat menerapkan teknik nonfarmakologi terhadap pasien post operasi khususnya dengan teknik relaksasi *abdominal breathing* dan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang dapat mendukung upaya penurunan tingkat insomnia pada pasien.
- b. Bagi Perawat di Ruang Delima RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung
Diharapkan agar dapat melakukan teknik nonfarmakologi khususnya teknik *abdominal breathing* guna meningkatkan kualitas tidur pada

pasien post operasi *sectio caesarea*. Menaruh bahan bacaan seperti leaflet di setiap tempat yang terdapat *handscrub* agar keluarga pasien dapat membaca informasi tersebut sembari mencuci tangan.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan menambahkan terapi yang lain yang dikombinasikan dengan teknik *abdominal breathing* seperti ditambahkan dengan terapi musik.