

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 05 Maret 2026 sampai dengan 11 Maret 2026 terkait penelitian mengenai penerapan terapi musik dan *sleep hygiene* terhadap peningkatan kualitas tidur pada anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi di ruang Edelweis RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Berikut ini adalah hasil yang memperlihatkan peningkatan kualitas tidur secara signifikan, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Karakteristik partisipan pertama yaitu pasien anak An. A, usia prasekolah berusia 5 tahun lahir pada tanggal 25 Februari 2021, berjenis kelamin laki-laki. Pasien kedua yaitu pasien inisial An. L, usia prasekolah berusia 5 tahun, lahir pada tanggal 24 September 2020, berjenis kelamin perempuan.
2. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada kedua pasien adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan yang ditandai dengan data subjektif bahwa ibu pasien mengatakan anaknya mengalami kesulitan memulai tidur sejak menjalani perawatan di rumah sakit, sering terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, jam tidur berubah, serta kebutuhan istirahat tidak terpenuhi dengan baik. Data objektif menunjukkan kedua pasien tampak sering menguap, kantung mata menghitam, mata tampak kemerahan dan sedikit sembab.
3. Intervensi pertama dilakukan *sleep hygiene* dengan mengusap seluruh tubuh anak menggunakan waslap yang telah dibasahi dengan air hangat, lalu menggosok gigi dan mengganti seprai tempat tidur. Setelah itu dilanjutkan dengan terapi musik dengan memutar musik lullaby yang dilakukan secara bertahap selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari dengan durasi 30 menit.
4. Gambaran kualitas tidur anak sebelum penerapan terapi musik dan *sleep hygiene* yaitu kualitas tidur buruk (skor 12) pada An.A dan kualitas tidur buruk (skor 9) pada An.L, yang menunjukkan kondisi gangguan pola tidur.

5. Gambaran kualitas tidur anak setelah penerapan terapi musik dan *sleep hygiene*, menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada kedua pasien. Kualitas tidur An.A menjadi baik (skor 3) dan kualitas tidur An.L menjadi baik (skor 5).

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Perawat Rumah Sakit

Perawat diharapkan dapat menerapkan terapi musik dan praktik *sleep hygiene* yang merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang sangat efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur anak, khususnya selama masa perawatan di rumah sakit.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi, sumber pembelajaran, dan tambahan informasi bagi mahasiswa keperawatan mengenai penerapan terapi musik dan *sleep hygiene* pada anak yang mengalami gangguan pola tidur yang berhubungan dengan hambatan lingkungan. penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan keperawatan, khususnya keperawatan anak.

3. Bagi Keluarga Dan Klien

Sebagai upaya awal untuk membantu mengatasi gangguan pola tidur anak yang mengalami demam di rumah, keluarga diharapkan dapat memahami dan menerapkan terapi musik serta *sleep hygiene*. kebutuhan emosional anak, menjaga suasana lingkungan yang tenang dan nyaman, serta memastikan hidrasi dan nutrisi yang cukup untuk mendukung proses pemulihan.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar dan desain yang lebih kuat untuk memperluas generalisasi hasil. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mencari cara untuk mengatasi gangguan pola tidur pada anak dengan

menggabungkan terapi musik dan *sleep hygiene* dengan metode nonfarmakologis lainnya.

