

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya peningkatan kualitas tidur pada kedua responden setelah dilakukan intervensi pemberian teh *chamomile* selama 14 hari dengan frekuensi 2 kali sehari. Hasil evaluasi ada peningkatan kualitas tidur pada responden 1 dibuktikan dengan skor PSQI dari 21 menjadi 16 yang artinya ada penurunan skor PSQI sebanyak 5 skor, dan pada responden 2 skor PSQI dari 22 menjadi 14 yang artinya ada penurunan skor PSQI sebanyak 8 skor. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan pemberian teh *chamomile* dapat meningkatkan kualitas tidur pada penderita bipolar.

#### 5.2 Implikasi Dan Rekomendasi

##### 5.2.1 Bagi Responden

Dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam meningkatkan kualitas tidur dengan mengkonsumsi teh *chamomile*.

##### 5.2.2 Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai *evidence based practice* dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan bagi pasien yang kualitas tidurnya menurun.

##### 5.2.3 Bagi Lembaga

###### 1. Lembaga Pelayanan Kesehatan

Menjadikan salah satu pengembangan ilmu dan teknologi tentang kesehatan dalam pengembangan perawatan pasien bipolar dengan kualitas tidur menurun dengan penerapan penatalaksanaan pemberian teh *chamomile* dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur.

## 2. Lembaga Pendidikan

Menjadikan salah satu referensi oleh penelitian selanjutnya dalam mengembangkan perawatan dalam meningkatkan kualitas tidur dengan penerapan penatalaksanaan pemberian teh *chamomile*.