# BAB V

# PENUTUP

## **Kesimpulan**

Berdasarkan laporan kasus, dapat disimpulkan bahwa hasil pengkajian pada Ny. N menunjukkan keluhan berupa gangguan tidur yang cukup signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh skor GSQS awal sebesar 10 dari 14 poin (kategori kualitas tidur buruk). Implementasi berupa terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) secara rutin diberikan selama empat hari dan menunjukkan adanya perbaikan pada kondisi pasien. Kualitas tidur membaik secara signifikan, yang terlihat dari penurunan skor GSQS menjadi 4 (kategori kualitas tidur baik). Pasien melaporkan tidur lebih nyenyak, jarang terbangun di malam hari, dan merasa lebih segar saat bangun pagi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang membuktikan bahwa SSBM efektif memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur ibu post SC.

## **Saran**

1. Bagi Pasien dan Keluarga**:** Disarankan agar keluarga mempelajari dan melatih teknik SSBM agar dapat memberikan terapi secara mandiri di rumah serta membantu proses pemulihan ibu pasca operasi di rumah.
2. Bagi Rumah Sakit: Rumah sakit dan fasilitas kesehatan dapat mengintegrasikan terapi SSBM sebagai standar asuhan keperawatan pada pasien post operasi, serta menyediakan pelatihan bagi tenaga kesehatan guna meningkatkan kompetensi dan mutu layanan keperawatan.
3. Bagi Institusi Pendidikan: Institusi pendidikan dapat mengembangkan penelitian dan pelatihan terkait intervensi nonfarmakologis guna mendorong mahasiswa dan dosen untuk terus memperbarui pengetahuan serta kompetensi klinis.