

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas *Guided Imagery* terhadap Kualitas Tidur Anak Selama Hospitalisasi di Rumah Sakit Buah Hati Ciputat, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan proporsi yang seimbang, yaitu masing-masing 15 anak (50%) pada kelompok laki-laki dan perempuan, sehingga sampel penelitian tidak didominasi oleh satu jenis kelamin tertentu.
- 2) Hasil uji statistik menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai Z sebesar $-3,367$ dengan nilai p -value $< 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol selama hospitalisasi.
- 3) Nilai effect size (r) sebesar $0,67$ termasuk dalam kategori efek besar (large effect), yang menunjukkan bahwa *guided imagery* memiliki pengaruh yang kuat dalam meningkatkan kualitas tidur anak.
- 4) Secara keseluruhan, *guided imagery* dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dan aman untuk membantu meningkatkan kualitas tidur anak.

5.2 Saran

1. Bagi Rumah Sakit Buah Hati Ciputat

hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan *guided imagery* sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam pelayanan keperawatan anak, khususnya dalam pemenuhan kebutuhan dasar tidur dan istirahat selama masa rawat inap.

Selain itu, rumah sakit disarankan dapat menyusun standar operasional prosedur (SOP) *guided imagery* agar intervensi dapat dilaksanakan secara terstruktur, konsisten, dan sesuai dengan standar pelayanan keperawatan.

Rumah sakit juga diharapkan dapat mendukung keberhasilan intervensi dengan menciptakan lingkungan rawat inap yang lebih kondusif, seperti mengurangi kebisingan pada malam hari, mengatur pencahayaan ruangan, serta meminimalkan gangguan yang dapat menghambat tidur anak.

2. Bagi Pasien Anak / orang tua

Guided imagery dapat dijadikan sebagai salah satu strategi sederhana yang aman untuk membantu anak merasa lebih rileks, nyaman, dan tenang sehingga anak lebih mudah tidur selama menjalani hospitalisasi. Keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak saat pelaksanaan *guided imagery* juga sangat disarankan karena dapat meningkatkan rasa aman, menurunkan kecemasan, serta membuat anak lebih kooperatif dalam mengikuti arahan