

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang “Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Andalas Padang dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik responden didapat berjenis kelamin perempuan 94,2%, berusia pada rentang dewasa madya (40-60 tahun) 89,9%, menderita diabetes melitus selama 1-5 tahun sebanyak 52,2%, memiliki hasil pengukuran gula darah terakhir yaitu  $>200$  mm/dL sebanyak 86,2%, 95,7% responden tidak memiliki riwayat merokok, semua responden telah berstatus menikah, dan 56,5% responden memiliki IMT 25-29,9 atau berat badan lebih.
2. Kualitas tidur responden didapatkan 97,1% buruk, dimana didapatkan kualitas tidur subjektif 83,3% cukup buruk, latensi tidur 92,0% cukup buruk, 62,3% durasi tidur berkategori kurang, 58,6% memiliki tidur yang efisiensi, 81,9% cukup sering mengalami gangguan tidur, 99,3% tidak pernah menggunakan obat tidur, dan 75,4% jarang mengalami disfungsi aktivitas di siang hari,

## B. SARAN

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian, beberapa hal yang dapat disarankan untuk kepentingan pengembangan hasil penelitian gambaran kualitas tidur pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Andalas Padang adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Pada institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan tambahan informasi mengenai kualitas tidur pada penderita diabetes melitus.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kualitas tidur pada penderita diabetes melitus sehingga tenaga kesehatan dapat memberikan intervensi yang sesuai.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya mengenai topik pembahasan yang sama.

4. Bagi Penderita Diabetes Melitus

Pentingnya bagi penderita diabetes melitus untuk menjaga gaya hidup yang baik, pola makan yang teratur, melakukan aktivitas fisik serta menjaga kestabilan gula darah agar kualitas tidurnya baik.

