

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Stress, Kualitas Tidur, dan *Fatigue* dengan Kualitas Hidup pada Pasien dengan Gagal Jantung di Poli Jantung RSUD Padang Panjang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar pasien gagal jantung memiliki kualitas hidup yang rendah yaitu sebanyak 56,3%
2. Sebagian besar pasien gagal jantung memiliki stress dalam rentang sedang yaitu sebanyak 33,0%
3. Sebagian besar pasien gagal jantung memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 56,3%
4. Sebagian besar responden memiliki *fatigue* sebanyak 53,4%
5. Stress berhubungan dengan kualitas hidup pasien gagal jantung
6. Kualitas tidur berhubungan dengan kualitas hidup pasien gagal jantung
7. *Fatigue* berhubungan dengan kualitas hidup pasien gagal jantung

## B. Saran

Peneliti memberikan saran berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut :

### 1. Bagi Pelayanan Kesehatan Rumah Sakit

Bagi pelayan kesehatan baik dokter maupun perawat agar dapat memperhatikan atau memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri dalam pencegahan terjadinya gejala gagal jantung yang meningkat agar kualitas hidup pasien baik.

Memberikan himbauan untuk menggunakan kartu BPJS untuk meringankan biaya pengobatan.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga pasien mengenai terapi non farmakologi untuk mengatasi bengkak pada kaki pasien seperti mengangkat kaki, memijat, menghindari pakaian ketat. Selanjutnya edukasi mengenai posisi tempat tidur *fowler* atau *semi fowler* dan anjurkan pasien untuk tetap tenang untuk mengurangi sesak nafas.

Memberikan intervensi keperawatan salah satunya dengan terapi murottal al-quran untuk mengurangi kekhawatiran atau kecemasan pada pasien. Mengajarkan kepada pasien teknik *breathing exercise* untuk mengurangi *fatigue*.

### 3. Bagi Keluarga/Masyarakat

Diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan emosional dan sosial kepada pasien. Membantu pasien untuk mendapatkan suasana lingkungan yang nyaman dan tenang.

Diharapkan keluarga dan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran kepada pasien gagal jantung sehingga pasien dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik dan terus hidup dengan baik. Serta memberikan dukungan informatif, instrumental, menghakimi, dan emosional. Hal ini memungkinkan pasien untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidupnya.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang kualitas hidup pasien gagal jantung. Selain itu, diharapkan peneliti lain melanjutkan penelitian ini dalam skala yang lebih besar, menambah atau menggali variabel lain yang relevan, dan menggunakan metode penelitian lain.

