

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada anak dengan *Acute Lymphoblastic Leukemia* (ALL) di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau didapatkan hasil:

1. Karakteristik anak ALL yaitu sebagian besar responden berada pada usia ana sekolah (6-12 tahun) (71,1%) dan berjenis kelamin laki-laki (61,8%). Berdasarkan siklus kemoterapi, sebagian besar responden berada pada siklus induksi (44,1%) dan obat kortikosteroid yang digunakan adalah deksametason (55,9%). Berdasarkan nyeri dan kecemasan, sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri ringan (54,4%) dan tingkat cemas sedang (35,3%).
2. Distribusi frekuensi *sleep hygiene* yaitu sebagian besar responden memiliki *sleep hygiene* pada kategori sedang (47,1%).
3. Distribusi frekuensi kualitas tidur yaitu sebagian besar responden memiliki gangguan tidur sedang (61,7%).
4. Ada hubungan yang kuat antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada anak dengan *Acute Lymphoblastic Leukemia* (ALL) di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau ($p=0,000$) dengan nilai koefisien korelasi 0,608 dan arah hubungan yang positif.

5. Hasil analisis tematik data penelitian kualitatif didapatkan lima (5) tema utama mengenai *Sleep Hygiene* pada Anak dengan *Acute Lymphoblastic Leukemia* (ALL) diantaranya yaitu: waktu dan aktivitas anak untuk memulai tidur, kecukupan pemenuhan waktu tidur dan respon anak, gangguan tidur pada anak, aktivitas anak di siang hari, dan suasana lingkungan yang nyaman untuk anak tertidur.

B. Saran

1. Bagi Pasien

Pasien dapat menerapkan *sleep hygiene* yang mendukung dalam meningkatkan kualitas tidur baik dirumah maupun ketika dirawat di rumah sakit.

2. Bagi Orang tua

Orang tua dapat memfasilitasi rutinitas anak sebelum tidur termasuk dengan menetapkan jadwal tidur dan bangun anak agar memenuhi kebutuhan tidur anak, membatasi penggunaan handphone sebelum tidur, memfasilitasi pencahayaan yang gelap, mengatur suhu kamar dan meminimalisir suara ketika anak tidur.

3. Bagi Rumah Sakit

Saran penelitian ini terhadap rumah sakit dapat berupa rumah sakit harus memberikan pelatihan kepada tenaga medis tentang pentingnya *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur pasien. Tenaga medis harus dilatih untuk mengenali gangguan tidur dan cara-cara untuk membantu pasien menerapkan *sleep hygiene*. Rumah sakit harus meningkatkan fasilitas kamar

tidur yang kondusif, seperti tempat tidur yang nyaman, tirai gelap, pengaturan suhu kamar dan suasana yang tenang. Rumah sakit juga harus memperhatikan pengaturan waktu dan jadwal agar pasien anak dengan ALL dapat tidur dengan nyaman dengan cara mengurangi aktivitas atau gangguan pada malam hari dan memperhatikan jadwal pemberian obat atau prosedur medis sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar dapat meneliti variabel lain yang berkontribusi dalam *sleep hygiene* dan mengukur kualitas tidur secara objektif.

