

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul pengaruh *sleep hygiene education* terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan kelelahan pada pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi dan mengalami gangguan tidur di RSUP DR M Djamil Padang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki rerata usia $42,05 \pm 13,07$ tahun, sebagian besar berjenis kelamin Perempuan, tingkat Pendidikan SMA, menikah, tidak bekerja, memiliki penghasilan dibawah UMR, lama terdiagnosa < 1 tahun, diagnosa medis kanker payudara, menjalani siklus kemoterapi ke 2, mendapatkan jenis obat kemoterapi antitumor antibiotik dan alkalating agen, BMI pada kategori normal.
2. Terdapat perubahan kualitas tidur, kecemasan dan kelelahan yang bermakna pada kelompok intervensi setelah diberikan *sleep hygiene education*.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna pada rerata kualitas tidur, kecemasan, dan kelelahan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi SHE selama 2 minggu.

B. Saran

1. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai tambahan ilmu pengetahuan di institusi pendidikan keperawatan tentang terapi yang bermanfaat untuk mengatasi gangguan tidur. Media yang digunakan untuk membantu mengatasi gangguan tidur dapat menjadi acuan untuk memberikan edukasi kepada pasien yang memiliki gangguan tidur.

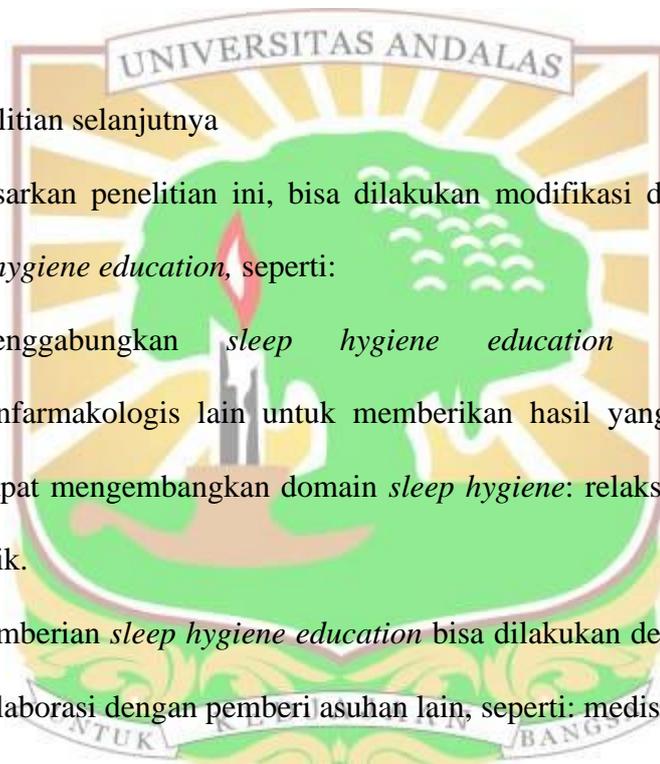
2. Bagi pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat masalah penurunan kualitas tidur, peningkatan kecemasan dan kelelahan pada pasien yang menjalani kemoterapi. Sehingga institusi pelayanan kesehatan khususnya ruang kemoterapi perlu melakukan skrining atau pengkajian mengenai kualitas tidur, kecemasan, dan kelelahan sehingga dapat memberikan intervensi dalam peningkatan kenyamanan pasien selama proses pengobatan kanker.

Pemberian edukasi *sleep hygiene* dapat digunakan sebagai pilihan intervensi keperawatan dalam merawat pasien kanker yang menjalani kemoterapi untuk mengatasi efek samping berupa penurunan kualitas tidur, kecemasan dan kelelahan. Intervensi ini dapat ditindak lanjuti dengan pembuatan SOP serta menentukan media edukasi *sleep hygiene* berupa modul yang dilengkapi *sleep diary* yang peneliti gunakan. Penggunaan modul yang dilengkapi *sleep diary* serta melibatkan peran keluarga dianggap tepat karena dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam melaksanakan intervensi. Adanya fasilitas televisi di

ruangan kemoterapi dapat menjadi pertimbangan dalam pemberian edukasi juga berupa video.

Selain pasien kemoterapi, intervensi ini juga bisa diberikan kepada pasien lain yang mengalami gangguan tidur (seperti, pasien hemodialisa, pasien jantung, dll). Selanjutnya untuk melihat hasil intervensi, pemberian pendidikan kesehatan dapat dievaluasi pada saat pasien menjalani pengobatan berikutnya.



3. Bagi penelitian selanjutnya

- a) Berdasarkan penelitian ini, bisa dilakukan modifikasi dalam pemberian *sleep hygiene education*, seperti:
 - Menggabungkan *sleep hygiene education* dengan terapi nonfarmakologis lain untuk memberikan hasil yang lebih optimal. Dapat mengembangkan domain *sleep hygiene*: relaksasi dan aktivitas fisik.
 - Pemberian *sleep hygiene education* bisa dilakukan dengan melakukan kolaborasi dengan pemberi asuhan lain, seperti: medis, nutrisisionis.
- b) Media edukasi dapat dikembangkan lagi dengan menggunakan media edukasi audio visual sehingga pasien dan keluarga mendapatkan gambaran lebih baik dalam pelaksanaan *sleep hygiene*.
- c) *Self report* pada penelitian ini bisa dikembangkan menjadi aplikasi agar memudahkan untuk melakukan observasi sehingga fungsi pengawasan juga lebih optimal.