

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- 1) Hampir seluruh pasien GGK yang menjalani HD pada hasil penelitian ketiga jurnal kualitas tidurnya buruk, dengan rentang sebanyak 53,8% - 97,5% responden.
- 2) Penyebab kualitas tidur buruk pada pasien GGK berdasarkan hasil penelitian pada ketiga jurnal menunjukkan karena beberapa faktor, diantaranya usia, pekerjaan dan kelelahan, shift hemodialisa dan lama menjalani hemodialisa, penyakit penyerta, faktor psikologis, gaya hidup dan lingkungan.
- 3) Hasil penelitian pada ketiga jurnal menunjukkan kualitas tidurnya buruk sehingga aspek yang paling banyak bermasalah pada pasien GGK yang menjalani terapi HD diantaranya latensi tidur, gangguan tidur, durasi tidur, efisiensi kebutuhan tidur dan disfungsi aktivitas siang hari.

5.2 Rekomendasi

Mengingat hampir semua pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi HD mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan karena usia, pekerjaan dan kelelahan, shift HD dan lama menjalani HD, ketidaknyamanan fisik maupun lingkungan, faktor psikologis yaitu

kecemasan serta gaya hidup seperti mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein di waktu mendekati jam tidur, maka disarankan:

1. Untuk Perawat Pelaksana yang bekerja di ruang hemodialisa:

Selama melaksanakan terapi hemodialisa perlu dipertimbangkan untuk menerapkan terapi non farmakologis yang dapat membantu tidur pasien gagal ginjal kronik, antara lain dengan memperdengarkan musik yang berirama tenang dan melakukan *massage* pada daerah yang dirasakan nyeri/pegal oleh pasien.

2. Untuk institusi pelayanan, diharapkan rumah sakit dapat meningkatkan mutu kualitas pelayanan keperawatan dalam memberikan informasi kepada pasien gagal ginjal kronik tentang kualitas tidur seperti mengatur pencahayaan, memberikan posisi semi fowler, dan selalu menjaga kebersihan tempat tidur.

3. Untuk pasien gagal ginjal kronik yang sedang menjalani hemodialisa perlu diajarkan terapi perilaku kognitif dan terapi aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

4. Untuk keluarga pasien disarankan agar dapat memotivasi dan memfasilitasi pasien untuk meningkatkan kualitas tidurnya saat dirumah terutama pada malam hari, seperti memberikan lingkungan yang nyaman dan tenang. Selain itu makanan ataupun minuman yang mengandung kafein seperti kopi, teh, coklat di hindari pada waktu mendekati jam tidur dan mengingatkan pasien untuk mulai membatasi waktu tidur siang sehingga pasien dapat memperbaiki pola tidurnya dan mendapatkan kualitas tidur yang baik.

5. Untuk penelitian selanjutnya perlu diteliti lebih lanjut dampak dari faktor lingkungan seperti kebisingan atau jadwal perawatan atau pemeriksaan yang mungkin berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien.