

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pemaparan di atas bisa ditarik kesimpulan hasil dari penelitian ini dengan judul penelitian gambaran kualitas tidur penderita tuberkulosis di Puskesmas Cimalaka pada bulan April 2022 adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa kualitas tidur penderita tuberkulosis di Puskesmas Cimalaka menunjukkan bahwa sebagian besar (67,7%) mengalami kualitas tidur yang buruk yakni sebanyak 21 responden dan hampir setengahnya (32,2 %) mengalami kualitas tidur baik sebanyak 10 responden.
2. Karakteristik demografi dari jumlah responden 31 usia penderita Tuberkulosis di Puskesmas Cimalaka sebagian besar (51.6%) berusia 15-30 tahun yaitu sebanyak 16 responden (51.6%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin sebagian besarnya (59.1 %) berjenis kelamin perempuan yaitu 18 responden
3. Komponen kualitas tidur subjektif hampir setengahnya (83.9%) atau sebanyak 26 responden mengalami kualitas tidur subjektif cukup baik
4. Komponen durasi tidur hampir setengahnya (48.4%) sebanyak 15 responden mengalami durasi tidur dengan kategori cukup baik.
5. Komponen gangguan tidur menunjukkan bahwa sebagian besar (54.8%) sebanyak 17 responden dengan kategori cukup baik.
6. Komponen latensi tidur dengan perolehan hampir setengahnya (41.9%) sebanyak 13 responden dengan kategori cukup baik.
7. Berdasarkan komponen efisiensi tidur menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (77.4%) atau sebanyak 24 responden dengan kategori sangat baik.
8. Berdasarkan penggunaan obat tidur hasilnya menunjukkan hampir seluruhnya (96.8%) sebanyak 30 responden tidak mengkonsumsi obat tidur.
9. Dan komponen disfungsi di siang hari hampir setengahnya (45.2%) atau sebanyak 14 responden dengan kategori cukup buruk.

5.2 Rekomendasi

5.3.1 Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan khususnya bagian Poli-DOTS menyarankan untuk meningkatkan penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengenai kualitas tidur yang baik khususnya penderita tuberkulosis yang memiliki gejala yang serius seperti sesak napas, nyeri dada, batuk, keringat di malam hari serta gejala lainnya.

5.3.2 Bagi penderita Tuberkulosis dan Masyarakat

Bagi masyarakat dan khususnya penderita tuberkulosis peneliti menyarankan untuk mencari tahu dan literasi mengenai kualitas tidur serta tahu bagaimana kualitas tidur atau pola tidur yang baik dan bisa mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Selanjutnya peneliti sangat mengharapkan untuk menggali lebih dalam tentang penelitian ini, meneliti ada faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kualitas tidur penderita tuberkulosis terganggu, meneliti mengenai hubungan antara kepatuhan minum obat dengan kualitas tidurnya, lalu adakah perbedaan kualitas tidur penderita tuberkulosis yang mengalami gejala dengan yang tidak ada gejala. Hasil penelitian ini *insyallah* dapat digunakan untuk sumber referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai gambaran kualitas tidur pada penderita tuberkulosis.