

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 68 responden di Rumah Sakit Paru Sumatera Barat mengenai hubungan kualitas tidur dengan fatigue pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) maka dapat disimpulkan:

1. Lebih dari separuh 35 (51.5%) responden dengan fatigue ringan di Rumah Sakit Paru Sumatera Barat.
2. Lebih dari separuh 39 (57.4%) responden dengan kualitas tidur buruk di Rumah Sakit Paru Sumatera Barat.
3. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ kecil dari ($<0,05$), yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fatigue pada pasien PPOK di Rumah Sakit Paru Sumatera Barat.

Peneliti ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang tidak optimal menghambat pemulihan tubuh secara fisik maupun mental, sehingga menyebabkan peningkatan fatigue. Sebaliknya, kelelahan berat juga dapat memperburuk kualitas tidur, membentuk siklus negatif yang saling memperburuk satu sama lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan terhadap 68 responden di Rumah Sakit Paru Sumatera Barat mengenai hubungan

kualitas tidur dengan fatigue pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK), maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Rumah Sakit Paru Sumatera Barat

Diharapkan pihak rumah sakit dapat lebih memperhatikan aspek kualitas tidur pasien PPOK, misalnya dengan menciptakan lingkungan rawat inap yang lebih kondusif dengan mengurangi kebisingan, pencahayaan berlebih, serta gangguan malam hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Alifiah Padang

Perawat diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya tidur yang berkualitas, serta menerapkan intervensi keperawatan yang mendukung istirahat pasien, seperti teknik relaksasi dan pernapasan dalam. Pemantauan terhadap gejala fatigue juga penting dilakukan untuk mengurangi dampaknya terhadap aktivitas harian pasien. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi pengetahuan tentang kualitas tidur dan fatigue pada pasien penyakit paru obstruktif kronik (ppok).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk studi lebih lanjut mengenai intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan fatigue, seperti terapi non-farmakologis (musik, aromaterapi, terapi kognitif-perilaku) pada pasien PPOK.