

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat disimpulkan beberapa hal, sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar pasien LES (67%) memiliki tingkat aktivitas sedang, dan sisanya (33%) memiliki tingkat aktivitas ringan.
- 2) Sebagian besar pasien LES (53%) memiliki kualitas tidur buruk, dan sisanya (47%) memiliki kualitas tidur baik
- 3) Terdapat korelasi positif kuat yang signifikan antara tingkat aktivitas penyakit dengan kualitas tidur pasien LES, yang artinya semakin berat tingkat aktivitas penyakit, semakin buruk pula kualitas tidur pada pasien LES.

6.2 Saran

- 1) Perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai hubungan tingkat aktivitas penyakit dengan kualitas tidur maupun gangguan kesehatan psikologis yang lain.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat aktivitas penyakit LES terhadap komponen-komponen kualitas tidur yang membentuk skor total dari kuesioner PSQI, yaitu komponen

kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi aktivitas siang hari, dan gangguan tidur.

- 3) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melengkapi keterbatasan-keterbatasan penelitian ini, misalnya dengan menggunakan metode pengambilan data yang lebih obyektif, memperhitungkan faktor-faktor yang dapat menjadi variabel perancu, dan desain penelitian yang lebih baik sehingga hubungan sebab akibat antar variabel dapat diketahui dengan lebih jelas.