

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terdapat pengaruh penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Djojonegoro Temanggung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi masukan untuk penatalaksanaan pasien yang mengalami gangguan tidur agar mampu mengatasi masalah gangguan tidur yang sering dialami oleh pasien kanker payudara setelah mendapatkan kemoterapi.

2. Bagi Keperawatan

Penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur sebagai terapi nonfarmakaologis menjadi intervensi keperawatan

komplementer, dalam bentuk upaya preventif, kuratif, dan rehabilitatif dalam mengatasi masalah gangguan tidur.

3. Bagi Pasien

Penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur dapat menjadi salah satu pilihan terapi komplementer yang dapat meningkatkan kualitas tidur pasien.

4. Bagi penelitian

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar memberikan intervensi penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur lebih dari 1 minggu atau sampai timbul sebuah kebiasaan untuk menjalani kegiatan *sunah Rasul* dalam kegiatan sehari-hari, sehingga dapat menangani masalah gangguan tidur.