

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh musik instrument dan *sleep hygiene* terhadap gangguan tidur menjadi kualitas tidur yang baik.
2. Terdapat pengaruh terapi kombinasi musik instrument dan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi.
3. Terdapat pengaruh *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada kelompok kontrol setelah diberikan intervensi.
4. Terdapat perbedaan kualitas tidur setelah diberikan intervensi (musik instrument dan *sleep hygiene*) pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol (*sleep hygiene*).
5. Ada hubungan signifikan antara *sleep hygiene index* terhadap kualitas tidur setelah melakukan praktek *sleep hygiene*.

6. Tidak terdapat effect size intervensi musik instrument dan sleep hygiene terhadap kualitas tidur

B. Saran

1. Bagi teoritis

Penelitian ini dapat diterapkan sebagai *evidence-based* untuk mengatasi gangguan tidur bagi pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa

2. Bagi praktis

- a. Bagi Pasien

Penggunaan musik intrumen dan penerapan *sleep hygiene* dapat menjadi salah satu pilihan dalam meningkatkan pola tidur yang baik sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Selain itu sebagai terapi alternatif non farmakologi mengatasi gangguan tidur.

- b. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan ajar cara menangani masalah gangguan tidur pada pasien yang mengalami gangguan tidur baik

pasien gagal ginjal kronik maupun semua pasien yang sedang mengalami gangguan tidur.

c. Bagi Pelayanan Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi masukan atau bahan edukasi penatalaksanaan pasien yang mengalami gangguan tidur agar mampu untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang sering dialami oleh pasien gagal ginjal kronik yang menajalani hemodialisa.

3. Bagi penelitian selanjutnya

a. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat membuat metode edukasi *sleep hygiene* yang lebih menarik sehingga dapat membuat pasien lebih tertarik melakukan *sleep hygiene*.

b. Bagi penelitian selanjutnya bisa mengembangkan dan mebandingkan dengan terapi komplementer lain dalam menangani gangguan tidur dan dapat mengetahui keefektifan dari beberapa terapi tersebut.

- c. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mixmethod untuk lebih mengetahui permasalahan penyebab gangguan tidur pasien yang menjalani hemodialisa.