

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh *breathing retraining* pada pasien PPOK di ruang Rajawali 6B Instalasi Rajawali RSUP Dr. Kariadi Semarang menunjukkan:

1. Karakteristik responden pada distribusi usia menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 42,9 tahun untuk kelompok perlakuan dan 48,7 tahun untuk kontrol. Sebagian besar responden memiliki riwayat merokok. Jenis kelamin pada sebagian besar responden perlakuan dan kontrol adalah laki-laki sebanyak 32 orang. Riwayat pendidikan responden pada kelompok perlakuan sebagian besar adalah SMP, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar memiliki riwayat pendidikan SMP. Jenis pekerjaan responden perlakuan sebagian besar adalah petani sedangkan untuk kelompok kontrol sebagian besar adalah pedagang. Berdasarkan distribusi riwayat merokok, semua responden laki-laki pada kedua kelompok mempunyai riwayat merokok. Sebagian besar responden perlakuan menderita penyakit PPOK lebih dari 3 tahun sebanyak 13 orang sedangkan yang kurang dari 3 tahun yaitu 3 orang, untuk kelompok kontrol sebanyak 14 orang menderita PPOK lebih dari 3 tahun dan yang kurang dari 3 tahun sebanyak 2 orang.
2. Kualitas tidur pasien PPOK sebelum dilakukan *breathing retraining* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas responden dalam kategori kualitas tidur buruk.

3. Setelah dilakukan *breathing retraining* pada kelompok responden perlakuan terdapat 3 orang yang termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk dan 13 orang termasuk dalam kategori baik. Sedangkan kualitas tidur pasien PPOK saat observasi awal dan observasi akhir pada kelompok kontrol termasuk dalam kategori buruk.
4. Terdapat pengaruh *breathing retraining* pada kualitas tidur pasien penyakit paru obstruktif kronik sebelum dan sesudah dilakukan *breathing retraining* dikelompok perlakuan dengan hasil nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa pengaruh *breathing retraining* dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien PPOK.

B. Saran

Saran peneliti yang dapat diberikan terkait hasil penelitian ini pada berbagai pihak untuk dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada pasien PPOK antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Responden dan Masyarakat
Masyarakat terutama responden penelitian diharapkan dapat menerapkan latihan *breathing retraining* secara teratur untuk meningkatkan kualitas tidur, mengurangi cemas, mengurangi gejala sesak, dan dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat khususnya klien PPOK.
2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan
Program terapi nonfarmakologi seperti pemberian pendidikan dan keterampilan terkait latihan *breathing retraining* pada pasien PPOK dapat diberikan sebagai bentuk pelayanan kesehatan untuk mengurangi atau mengatasi gangguan tidur yang diakibatkan oleh sesak nafas, sehingga pasien yang mengalami sesak nafas ataupun gangguan pernafasan dapat menggunakan latihan *breathing retraining*.

3. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai aplikasi *breathing retraining* pada pasien dengan PPOK. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan pembahasan dan aplikasi *breathing retraining* terhadap kualitas tidur pada pasien PPOK, serta penggunaan lembar observasi untuk memantau kualitas tidur pasien PPOK sehari setelah melakukan latihan.

