

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Kadar HbA1c pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Dr. Pirngadi Medan”. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 56 – 65 tahun sebanyak 21 responden (53,8%). Sebagian besar jenis kelamin responden perempuan sebanyak 28 responden (71,8%). Sebagian besar pendidikan responden tingkat SMA/Sederajat sebanyak 28 responden (71,8%). Sebagian besar pekerjaan responden ibu rumah tangga sebanyak 23 responden (59%). Sebagian besar tingkat pendapatan responden pada pendapatan rendah sebanyak 23 responden (59%). Sebagian besar lama menderita responden yaitu 1 - 10 tahun sebanyak 25 responden (64,1%) dan sebagian besar responden memiliki penyakit lainnya/komplikasi sebanyak 25 responden (64,1%).
- b. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas kualitas tidur responden buruk sebanyak 30 responden (76,9%) dan minoritas kualitas tidur baik sebanyak 9 responden (23,1%).
- c. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas tingkat stres responden stres sedang sebanyak 37 responden (94,9%) dan minoritas stres ringan sebanyak 2 responden (5,1%).

- d. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas kadar HbA1c terkontrol sebanyak 21 responden (53,8%) dan minoritas kadar HbA1c tidak terkontrol sebanyak 18 responden (46,2%).
- e. Hasil Uji Korelasi *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara kualitas tidur dan kadar HbA1c dengan nilai koefisien korelasi yaitu $r = 0,506$ dan $p\text{-value} = 0,001$. Artinya semakin baik kualitas tidur maka semakin baik kadar HbA1c penderita diabetes melitus tipe 2.
- f. Hasil Uji Korelasi *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat stres dan kadar HbA1c dengan nilai koefisien korelasi yaitu $r = 0,427$ dan $p\text{-value} = 0,007$. Artinya semakin baik tingkat stres maka akan semakin baik kadar HbA1c penderita diabetes melitus tipe 2.
- g. Hasil Uji Regresi Linier Berganda menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat stres dengan kadar HbA1c dengan persamaan regresi $Y = - 1.508 + 0.393X_1 + 0.333X_2$ atau Kadar HbA1c = $- 1.508 + 0.393$ kualitas tidur + 0.33 tingkat stres, dan nilai *adjusted R square* sebesar 0,275. Hal ini berarti sebesar 27,5% variabel kadar HbA1c dijelaskan oleh variabel kualitas tidur dan tingkat stres, sedangkan sisanya 72,5% dijelaskan oleh faktor-faktor di luar penelitian ini. Keeratan hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan kadar HbA1c termasuk kategori lemah, namun jika dibandingkan diantara keduanya, kualitas tidur memiliki keeratan hubungan yang lebih besar dengan kadar HbA1c dibandingkan tingkat stres.

5.2 Implikasi

Implikasi penelitian yang tercantum di bawah ini didasarkan pada temuan penelitian, sebagai berikut :

- a. Penderita diabetes melitus tipe 2 mungkin mengalami kadar HbA1c yang tidak terkontrol akibat kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, anjuran untuk tidur 7 hingga 8 jam setiap malam akan terus meningkatkan kualitas tidur.
- b. Penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengalami stres dalam jumlah tinggi mungkin mengalami kadar HbA1c yang tidak terkontrol. Oleh karena itu, disarankan untuk menjaga kendali mental dan berpikir positif saja agar tidak stres.

5.3 Saran

Berdasarkan dari kesimpulan penelitian, maka disarankan hal-hal sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambahkan variabel seperti pola makan dan gaya hidup serta menambah lebih banyak subjek untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
- b. Bagi masyarakat, dapat lebih aktif dan terdorong untuk memantau gula darah, mengelola diabetes, meningkatkan kualitas tidur, berpikir positif, dan menjalani hidup yang lebih sehat.

- c. Bagi pembaca, dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk merancang kegiatan baik meningkatkan kualitas tidur, mengontrol pikiran dan kesehatan yang optimal.
- d. Bagi tempat penelitian, dapat menerapkan serta mendorong penderita diabetes melitus agar terus dapat mengontrol kadar gula darahnya dan mengubah gaya hidupnya.

