

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

- a. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat keparahan pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) di Yayasan Lupus Indonesia.
- b. Ada hubungan antara depresi dengan tingkat keparahan pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) di Yayasan Lupus Indonesia.
- c. Ada hubungan antara asupan lemak jenuh dengan tingkat keparahan pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) di Yayasan Lupus Indonesia.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

- a. Menjaga kualitas tidur tetap baik dengan tidur minimal 6 – 7 jam agar mencegah tingkat keparahan memburuk.
- b. Mengontrol diri untuk selalu berfikir positif dan tidak menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi, dengan begitu dapat mencegah terjadinya depresi yang dapat memperburuk tingkat keparahan.
- c. Mengetahui batasan dalam memilih makanan. Hindari makanan berlemak tinggi yang dapat berisiko buruk terhadap tingkat keparahan penyakit.

##### **V.2.2 Bagi Peneliti Lain**

- a. Melakukan penelitian selanjutnya dengan menjabarkan satu persatu komponen kualitas tidur yang paling berhubungan dengan tingkat keparahan penyakit *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE).

- b. Melakukan penelitian lanjutan mengenai asupan gizi makro dan mikro pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) untuk mengetahui zat gizi yang paling berhubungan dengan tingkat keparahan lupus.
- c. Melakukan penelitian selanjutnya dengan cara intervensi pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE).

