

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan *Burden of Care* dan *Burnout* dengan Kualitas Tidur *Family Caregiver* Lansia yang Memiliki Penyakit Kronis di Kelurahan Tengah, Jakarta Timur Tahun 2024 dengan melibatkan 117 responden, diperoleh kesimpulan yang sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik responden, dari total 117 responden dalam penelitian ini, rata-rata usia responden adalah 40,62 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan tingkat pendidikan terakhir dominan SMA/SMK. Mayoritas responden memiliki penghasilan di bawah Rp. 5.067.381 dan berstatus menikah. Hubungan paling umum dengan lansia adalah sebagai anak, sementara durasi menjadi caregiver terbanyak berada dalam rentang 1 hingga 5 tahun.
- b. Gambaran karakteristik lansia, dari 117 responden penelitian ini, rata-rata usia lansia adalah 65,83 tahun, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Penyakit kronis yang paling umum diderita adalah hipertensi dan diabetes melitus. Sebagian besar lansia telah menderita penyakit tersebut kurang dari 5 tahun. Mayoritas lansia berstatus cerai mati, dan puskesmas menjadi layanan kesehatan yang paling sering dikunjungi.
- c. Gambaran rata-rata *burden of care family caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis di Kelurahan Tengah, Jakarta Timur mengalami *burden of care* pada tingkat sedang.
- d. Gambaran rata-rata *burnout family caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis di Kelurahan Tengah, Jakarta Timur mengalami *burnout* pada tingkat ringan.

- e. Gambaran rata-rata kualitas tidur *family caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis di Kelurahan Tengah, Jakarta Timur mengalami kualitas tidur yang buruk.
- f. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *burden of care* dengan kualitas tidur pada *family caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis di Kelurahan Tengah, Jakarta Timur. Hubungan ini memiliki tingkat kekuatan yang cukup dan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi *burden of care* yang dialami oleh *family caregiver*, semakin buruk kualitas tidurnya.
- g. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada *family caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis di Kelurahan Tengah, Jakarta Timur. Hubungan ini memiliki kekuatan yang cukup dan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami oleh *family caregiver*, semakin buruk kualitas tidurnya.

V.2 Saran

Setelah penelitian selesai dilakukan, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan. Peneliti memberikan beberapa saran, di antaranya:

a. Bagi *Family Caregiver*

Family caregiver lebih peka terhadap *burden of care* yang mereka rasakan, sehingga dapat mengurangi tingkat *burnout* yang dialami dan menghindari kualitas tidur yang buruk. *Family caregiver* disarankan untuk menerapkan strategi koping adaptif dalam mengatasi *burnout*, seperti melakukan relaksasi, berolahraga, cukup istirahat, serta mencari dukungan sosial dan spiritual. Dengan langkah-langkah ini, *burnout* dapat diminimalkan, yang pada gilirannya akan mendukung kualitas tidur yang lebih baik dan memastikan perawatan optimal bagi lansia.

b. Bagi Lansia

Lansia mampu memperhatikan kesehatan mereka dengan rutin memeriksakan diri dan mengikuti masukan yang diberikan oleh *family caregiver*. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat ketergantungan, yang pada gilirannya memberikan banyak manfaat, termasuk mengurangi

burden of care, *burnout*, dan meningkatkan kualitas tidur bagi *family caregiver*. Dengan demikian, kesehatan lansia dan kesejahteraan *family caregiver* dapat terjaga secara optimal.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Peneliti menyarankan agar institusi pendidikan memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa, keluarga, dan gerontik. Selain itu, diharapkan institusi pendidikan dapat mengembangkan program praktik lapangan atau kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan interaksi langsung dengan *family caregiver*. Program tersebut dapat berfokus pada penyuluhan dan pemberian asuhan keperawatan terkait *burden of care* dan *burnout*, dengan tujuan mengurangi kualitas tidur yang buruk pada *family caregiver*.

d. Bagi Petugas Kesehatan

Peneliti menyarankan agar penyedia layanan kesehatan mengadakan intervensi yang efektif, seperti program edukasi dan konseling, yang berfokus pada pengelolaan stres. Hal ini bertujuan untuk mengurangi risiko *burnout* dan meningkatkan kualitas tidur bagi *family caregiver* lansia. Program ini juga diharapkan melibatkan anggota keluarga lain, sehingga dapat mendukung perawatan yang lebih optimal bagi lansia, baik melalui fasilitas kesehatan maupun melalui dukungan keluarga.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan populasi yang lebih luas dan lokasi yang beragam guna memperkaya hasil dan memperluas pemahaman. Selain itu, pendekatan metode longitudinal dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai dinamika dan pengaruh berbagai faktor terhadap kualitas tidur. Peneliti berikutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin memengaruhi kualitas tidur pada *family caregiver*, seperti durasi perawatan, peran ganda, dan strategi koping yang diterapkan.