

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian hubungan kualitas tidur dan kualitas hidup dengan tingkat depresi pada Ibu yang mempunyai anak autisme di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan, maka dapat diambil kesimpulan :

- a. Kualitas tidur pada Ibu yang mempunyai anak autisme di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan yang paling banyak ditemukan tergolong ke dalam klasifikasi buruk yaitu sejumlah 32 responden (72,7%).
- b. Kualitas hidup domain 1 pada Ibu yang mempunyai anak autisme di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan yang paling banyak ditemukan tergolong ke dalam klasifikasi baik yaitu sejumlah 39 responden (88,6%).
- c. Kualitas hidup domain 2 pada Ibu yang mempunyai anak autisme di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan yang paling banyak ditemukan tergolong ke dalam klasifikasi baik yaitu sejumlah 44 responden (100%).
- d. Kualitas hidup domain 3 pada Ibu yang mempunyai anak autisme di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan yang paling banyak ditemukan tergolong ke dalam klasifikasi baik yaitu sejumlah 38 responden (86,4%).
- e. Kualitas hidup domain 4 pada Ibu yang mempunyai anak autisme di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan yang paling banyak ditemukan tergolong ke dalam klasifikasi baik yaitu sejumlah 39 responden (88,6%).
- f. Tingkat depresi pada Ibu yang mempunyai anak autisme di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan yang paling banyak ditemukan tergolong ke dalam klasifikasi normal yaitu sejumlah 35 responden (79.5%).
- g. Tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kualitas hidup dengan tingkat depresi pada Ibu yang mempunyai anak autisme di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.

## V.2 Saran

- a. Responden diharapkan lebih meningkatkan kualitas tidur dengan memperbaiki dan menjaga kualitas tidur seperti meluangkan dan mengatur waktu istirahat, mengurangi kegiatan yang dapat mengurangi waktu tidur, mengatur suhu ruangan, dan pencahayaan lingkungan agar tetap nyaman, menghindari makanan dan minuman yang dapat menyebabkan gangguan tidur, serta menghindari kegiatan yang dapat membuat mata terjaga.
- b. Bagi masyarakat diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai ilmu pengetahuan dengan menjalani gaya hidup sehat, memperbaiki dan menjaga kualitas tidur.
- c. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian di bidang yang sama, diharapkan dapat mengembangkan lebih mendalam dan melakukan penelitian dengan metode yang berbeda untuk menentukan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat depresi. Peneliti disarankan menilai bukan hanya depresi saja, tetapi juga masalah psikologi lainnya. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan instrumen berbeda untuk mengukur depresi yaitu Beck Depression Inventory (BDI) serta disarankan melakukan penelitian pada kelompok populasi yang berbeda.
- d. Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Mahasiswa diharapkan dapat memberikan sosialisasi mengenai pentingnya manajemen tidur untuk Ibu yang mempunyai anak autisme agar ibu tidak mengalami kekurangan tidur yang berkepanjangan sehingga tidak akan berpengaruh pada kualitas yang semakin buruk pada ibu yang memiliki anak autisme dan tidak berpengaruh kepada anak autisme yang diasuh oleh Ibu.