

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Lama tidur penderita ACS sebelum dilakukan terapi meditasi diruangan CVCU RumahSakit Prof. Dr. H Aloei Saboe Kota Gorontalo berkisar 2-5 jam.
2. Lama tidur pada penderita ACS sesudah pemberian terapi meditasi diruangan CVCU Rumah Sakit Prof. Dr. H Aloei Saboe Kota Gorontalo berkisar 6-8 jam.
3. Berdasarkan hasil analisis didapatkan sebelum dilakukan meditasi lama tidur berkisar 2-5 jam dan sesudah dilakukan meditasi didapatkan lama tidur berkisar 6-8 jam. Berdasarkan hasil *uji T paired* nilai signifikan sebesar 0.000 yang berarti kurang dari 0.05 sehingga dapat diambil kesimpulan H<sub>0</sub> ditolak atau ada pengaruh meditasi terhadap lama tidur pada penderita ACS di ruangan CVCU RSUD. Prof. DR. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan  
Peneliti mengharapkan penelitian ini menjadi satu bahan ajar dan informasi untuk pengembangan system pembelajaran dan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan khususnya penyakit jantung koroner.

## 2. Bagi Rumah Sakit

Peneliti mengharapkan melalui hasil penelitian ini dapat dipertimbangkan untuk bahan evaluasi yang diperlukan dalam pelaksanaan praktek pelayanan keperawatan dalam hal ini pemberian meditasi terhadap lama tidur pada penderita ACS sehingga mampu dalam memberikan mutu pelayanan kesehatan yang komperensif dan profesional.

## 3. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh meditasi terhadap lama tidur pada penderita ACS.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, 2015. *Student Struggle With Sleeplessness, Insomnia*. <http://www.associatedcontent.com>. 21 Mei 2015.
- Black & Matassarini Jacobs, 2012. *Medical Surgical Nursing Clinical Management for Continuity of Care*. Saunders Company. Philadelphia.
- Bowman, G., Watson, R., Besty, A.T. (2010). *Primary Emotions In Patients After Myocardial Infarction*. *Journal of Advanced Nursing*. 53(6): 636-645.
- Briones *et al*, 2011. *Sleepiness and Health: Relationship Between Sleepiness and General Health status, sleep*. <http://tdr853-588=filesleep.ac.id> Diakses tanggal 20 April 2014.
- Carpenito, 2009. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. ECG. Jakarta.
- Conrad, A. & Roth, W. T, 2012. *Muscle Relaxation For Anxiety Disorder*. *the journal of anxiety disorder*. <http://laboratoriosilesia.go.id>. Diakses tanggal 10 Januari 2016.
- Evendi, 2012. *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Gramedia. Jakarta
- Herbert, 2012. *Respon Relaksasi teknik Meditasi Sederhana Untuk Mengatasi Tekanan Hidup*. Nursahan. Bandung
- Hidayat, 2011. *Metode Penelitian Paradigma Kuantitatif*. health books publishing. Surabaya.
- Hidayat, 2014. *Metode Penelitian Paradigma Kuantitatif*. health books publishing. Surabaya.
- Ismoyo dkk, 2015. *Perhimpunan Dokter Tata Laksana Sindrom Koroner Akut*. [www.inaheart.org](http://www.inaheart.org). Diakses tanggal 16-12-16.
- Iskandar, 2012. *Meditate & Grow Rich*. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Martin, 2016. *Pengaruh Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi*. <http://digilib.stikesbukittiggi.ac.id>. Diakses tanggal 26-11-2016.
- Marwan 2017. *Pengaruh Meditasi Terhadap Lama Tidur Pada Pasien Angina Pectoris*. *Jurnal Keperawatan HKBP Balige, Vol.1 No.1*, Akper HKBP Balige. Tobasa Sumut
- Merta, 2010. *Meditasi Kesehatan*. Elex Media Komputindo. Jakarta.

- Medy dkk, 2018. *Medical Record*. RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.
- Mila. 2017. *Pengaruh Tehnik Meditasi Terhadap Lama Tidur Pada Pasien Angina RSUD DR. Moewardi Surakarta*.
- Nazma. abu, 2014. *Sistematika Membaca EKG (Elektrokardiografi)*. Trans Info Media. Jakarta.
- Notoadmojo, 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. Jakarta.
- Potter, PA Perry, 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik, Vol.14*. EGC. Jakarta.
- Price. 2014. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit, E/6, Vol.1*. EGC. Jakarta.
- Raini, 2016. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Vol. 5 No. 1*. Universitas Sam Ratulung
- Riset kesehatan. 2016. *AHA Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. <http://www.depkes.go.id>. Diakses tanggal 14-01-2017.
- Rofacky. Chun, 2015. *The Effect of Meditation Relaxation on Sleep Quality in Angina Pectoris Sanghai Tenth People's Hospital, Tongji University School of Medicin. International Journal of Psychomatic Research. Accepted 24 July 2015*.
- Sadok, 2010. *Gangguan Ansietas*. EGC. Jakarta.
- Selye, 2010. *Selye's Guede to stress Research*. United states of america.
- Sugiono, 2014. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiono, 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sujarweni, 2014. *Metode Penelitian*. Baru press. Yogyakarta.
- Sujono, 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istrahat Diagnosis Nanda*. Gosyen publishing. Jakarta.

- Sukmono, 2011. *Mendongkrak Kecerdasan Otak Dengan Meditasi*. Transmedia Pustaka. Jakarta.
- Thorson, 2008. *Yoga Terapy Ikhtiar Penyembuhan Praktis Tetap Sehat Dan Bugar*. Raja Grapindo Persada. Jakarta.
- Thorsons, 2008. *Satandar Operasional Prosedur Meditasi*, RajaGrapindo Persada, Jakarta.
- Weller stella, 2010. *Yoga Terapi; Ikhtiar Penyembuhan Praktis, Tetap Sehat Dan Bugar*. Raja Grapindo Persada. Jakarta.
- Wilson, 2014. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit, E/6, Vol.1*. EGC. Jakarta.
- Young. J.L, dan Libby. P, 2011. *Atroskelosis Dalam Patophysiology of Heart Disease*. USA : Lippincott Williams & Wilkins.