

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil *literature review* ini menunjukkan korelasi positif hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan penyakit kardiovaskular. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk dapat menyebabkan atau memperparah berbagai penyakit kardiovaskular, seperti Penyakit Jantung Koroner, Gagal Jantung, Stroke, Hipertensi, Arteri Subklinis dan Aterosklerosis, serta Kardiometabolik. Selain faktor kuantitas tidur yang melibatkan durasi atau waktu, faktor kualitas tidur seperti tidur nyenyak, dapat tertidur namun mudah terbangun, tidur termenung, dan susah tertidur atau penggunaan obat tidur juga dapat memengaruhi. Selain itu, gangguan tidur seperti apnea tidur obstruktif, apnea tidur sentral, dan gejala insomnia juga dapat memengaruhi kualitas tidur.

Dari identifikasi hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan penyakit kardiovaskular, dapat diketahui bahwa erat hubungannya kualitas dan kuantitas tidur dengan kejadian penyakit kardiovaskular. Selain itu, dalam temuan *literature review* ini terdapat perbedaan hasil penelitian mengenai kuantitas tidur yang berpengaruh terhadap penyakit stroke. Dalam hal ini diperlukan penelitian kembali mengenai hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan penyakit stroke untuk mempertegas hasil penelitian.

Saran bagi responden penelitian yang sakit adalah dengan meningkatkan pola hidup sehat yang salah satunya dapat diimplementasikan dengan menerapkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Penerapan kualitas dan kuantitas tidur yang

baik dapat menurunkan risiko kejadian penyakit kardiovaskular dan memperkecil risiko untuk memperburuk kondisi penyakitnya bagi penderita penyakit kardiovaskular. Bagi responden penelitian yang sehat, dapat menjaga kesehatannya dengan tetap menerapkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik, berolahraga rutin, serta menjaga pola makan yang sehat.

5.2 Conflict of Interest

Rangkuman menyeluruh atau literature review ini adalah penulisan secara mandiri, sehingga tidak terdapat konflik kepentingan dalam penulisannya.