

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengalaman Lansia Penderita Asma dalam Penanganan Sesak dan Gangguan Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengalaman lansia dalam menghadapi sesak napas menunjukkan bahwa sesak napas merupakan keluhan utama yang sering dialami, ditandai dengan napas terasa pendek, dada terasa berat, bunyi mengi, serta kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini juga menimbulkan perasaan takut, cemas, dan panik, terutama ketika sesak napas terjadi secara tiba-tiba pada malam hari.
2. Upaya yang dilakukan lansia dalam menangani sesak napas meliputi menghentikan aktivitas, beristirahat, duduk atau mengambil posisi yang lebih nyaman, mengatur pernapasan, menggunakan obat atau inhaler sesuai anjuran tenaga kesehatan, serta mencari pertolongan ke fasilitas pelayanan kesehatan apabila keluhan tidak membaik. Lansia juga berupaya menghindari faktor pencetus agar kekambuhan dapat dicegah.
3. Pengalaman lansia yang mengalami gangguan tidur menunjukkan bahwa gangguan tidur terutama disebabkan oleh sesak napas dan batuk pada malam hari sehingga lansia sering terbangun, sulit kembali tidur, dan kualitas tidur menjadi menurun. Gangguan tidur tersebut berdampak pada kondisi fisik berupa kelelahan, mengantuk pada siang hari, berkurangnya energi, serta menurunnya kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

4. Upaya yang dilakukan lansia dalam mengatasi gangguan tidur akibat asma meliputi menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang, menjaga kebersihan kamar, mengatur posisi tidur dengan kepala lebih tinggi atau setengah duduk, menggunakan obat sesuai anjuran, mengatur pernapasan, serta menenangkan pikiran sebelum kembali tidur. Dukungan keluarga juga menjadi salah satu bentuk bantuan yang membantu lansia merasa lebih aman dan nyaman ketika gangguan tidur terjadi.

5. Faktor-faktor yang memengaruhi lansia dalam menangani sesak napas dan gangguan tidur meliputi faktor fisik, psikologis, lingkungan, dan dukungan sosial. Faktor fisik berupa paparan debu, asap rokok, udara dingin, aktivitas berlebihan, dan kelelahan sering memicu kekambuhan asma. Faktor psikologis seperti kecemasan dan rasa takut dapat memperberat sesak napas sekaligus mengganggu kualitas tidur. Selain itu, kondisi lingkungan rumah, kepatuhan menggunakan obat, dukungan keluarga, serta kemudahan memperoleh pelayanan kesehatan turut memengaruhi keberhasilan lansia dalam mengendalikan sesak napas dan mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya lansia penderita asma dan keluarga, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penanganan sesak napas dan gangguan tidur akibat asma. Lansia diharapkan lebih patuh dalam menjalani pengobatan, menghindari faktor pencetus seperti debu, asap rokok, dan aktivitas yang berlebihan, serta menerapkan pola hidup sehat agar gejala asma dapat dikendalikan dan kualitas tidur maupun kualitas hidup dapat meningkat.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti mengenai pengalaman lansia penderita asma dalam penanganan sesak napas dan gangguan tidur. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak, menggunakan lokasi penelitian yang lebih luas, serta mengkaji aspek lain seperti dukungan keluarga, kualitas hidup, strategi koping, maupun peran tenaga kesehatan dalam penatalaksanaan asma pada lansia sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi institusi pendidikan, khususnya pada bidang kesehatan, dalam pengembangan pembelajaran mengenai asma pada lansia. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa maupun peneliti lain untuk mengembangkan penelitian kualitatif maupun kuantitatif yang berkaitan dengan penanganan sesak napas, gangguan tidur, serta upaya peningkatan kualitas hidup lansia penderita asma.