

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Pasien dengan klinis yang dicurigai menderita gangguan tidur akibat *Restless Legs Syndrome (RLS)* dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan polisomnografi (PSG). PSG berperan dalam evaluasi RLS, karena dapat menentukan waktu tidur total, stadium tidur dan jumlah transisinya sepanjang malam, mendeteksi adanya *Periodic Limb Movement in Sleep (PLMS)*, derajat keparahan *RLS-PLMS*, yang semuanya menunjang dalam menegakkan diagnosis *RLS*.
2. Pada pasien yang mengalami gangguan tidur dapat dievaluasi apakah terdapat *RLS* atau tidak. Indikasi dilakukannya pemeriksaan PSG adalah pada mereka yang mengalami gejala-gejala berikut, yaitu :
 - a. Merasa hampir tiap malam tidak dapat tidur dengan baik, atau tidur sebentar dan terbangun, sehingga keesokan harinya merasa lelah dan mengantuk.
 - b. Adanya sensasi yang tidak nyaman, tidak menyenangkan, dorongan atau paksaan untuk segera menggerakkan tungkai
 - c. Kegelisahan motorik atau merasakan adanya dorongan untuk menggerakkan tungkai
 - d. Gejala dipicu atau bertambah parah ketika beristirahat
 - e. Memburuk saat tengah malam

5.2 Saran

1. Melalui pemeriksaan PSG yang telah dilakukan pada penderita *RLS-PLMS*, banyak ditemukan penderita dengan jumlah *PLMS* lebih dari 50 kali perjam

yang dimana dikategorikan sebagai *PLMS* berat. Dengan kata lain mereka sudah mengidap *RLS* berat. Maka dari itu, apabila seseorang sudah mengalami gejala-gejala *RLS* segera konsultasi dengan dokter, serta melakukan pemeriksaan lebih lanjut agar dapat mendapat terapi yang sedini mungkin, sehingga tidak berkembang menjadi *RLS* berat dan menyebabkan penurunan kualitas hidup (seperti yang telah dijelaskan pada tinjauan pustaka diatas).

2. Pada kesempatan kali ini saya hanya membahas mengenai peranan pemeriksaan PSG pada gangguan tidur *RLS*. Maka dari itu, disarankan dikemudian hari penelitian ini dapat dilanjutkan ke tingkat pengobatannya.
3. Seperti kata pepatah “Mencegah selalu lebih baik daripada mengobati”, maka saya sarankan untuk pemeriksaan PSG sedini mungkin pada penderita gangguan tidur terutama bagi mereka yang merasakan keluhan pada tungkai sehingga dapat segera didiagnosis, kemudian diterapi, agar mencegah perburukan di kemudian hari.
4. Para pekerja (pilot, supir, pegawai pabrik), sebaiknya mendapat pemeriksaan PSG guna mengetahui apakah dia menderita gangguan tidur, agar dapat segera ditindak lanjuti untuk mengurangi resiko terjadinya hal yang tidak diinginkan.
5. Selama ini gangguan tidur kebanyakan hanya “populer” pada bagian respirasi saja, namun sebenarnya tidaklah demikian karena terjadinya gangguan tidur lebih banyak karena mekanisme otak. Maka dari itu, akan lebih baik jika gangguan tidur ini dapat lebih disosialisasikan ke semua bagian agar dapat terdiagnosis secara lengkap dan memperoleh pengobatan maksimal.
6. Masyarakat umum berpendapat bahwa biaya untuk melakukan pemeriksaan PSG sangatlah mahal (berkisar antara 3 hingga 3,5 juta sekali periksa). Maka jika memungkinkan untuk kedepannya biaya pemeriksaan tersebut dapat ditanggung oleh pihak asuransi atau diupayakan suatu cara untuk golongan tidak mampu, sehingga setiap orang yang membutuhkan dapat mendapatkan pemeriksaan PSG tersebut untuk deteksi sedini mungkin demi menghindari penurunan kualitas hidup dan dampak negatif lainnya.