

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui gambaran kualitas tidur pada pasien hipertensi primer di Puskesmas Gamping 1 yaitu terdapat 45 orang (84,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 8 orang (15,1%) memiliki kualitas tidur yang baik.
2. Diketahui gambaran tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Puskesmas Gamping 1 yaitu terdapat 1 orang (1,9%) memiliki tekanan darah normal, 10 orang (18,9%) mengalami prehipertensi, 26 orang (49,1%) mengalami hipertensi derajat 1, dan 16 orang (30,2%) mengalami hipertensi derajat 2.
3. Diketahui gambaran usia pada pasien hipertensi primer di Puskesmas Gamping 1 yaitu terdapat 46 orang (86,8%) termasuk kategori lanjut usia dan 7 orang (13,2%) termasuk kategori lanjut usia tua. Sedangkan untuk gambaran jenis kelamin, diketahui bahwa terdapat 11 orang (20,8%) berjenis kelamin laki-laki dan 42 orang (79,2%) berjenis kelamin perempuan.
4. Diketahui terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Puskesmas Gamping 1 dengan didapatkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 (p -value $0,03 < 0,05$) dengan arah korelasi positif dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,213 (korelasi rendah).

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang kualitas tidur, sebaiknya dapat mengendalikan faktor-faktor perancu yang belum dikendalikan peneliti secara penuh.

2. Bagi Puskesmas Gamping 1

Bagi institusi kesehatan ataupun perawat di Puskesmas Gamping 1 terutama di ruang poli lansia sebaiknya dapat melakukan pengakajian masalah tidur yang dialami oleh pasien khususnya pasien yang mengalami hipertensi menggunakan beberapa alat ukur seperti skala analog visual dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) agar dapat mengidentifikasi masalah tidur yang dialami pasien, dimana masalah tidur merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah.

3. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya pasien hipertensi sebaiknya dapat mengubah kebiasaan tidur yang buruk dengan cara mengurangi konsumsi kafein maksimal 3 gelas dalam sehari, mengubah kebiasaan merokok, melakukan olahraga ringan yang stabil setiap hari agar dapat membantu memperdalam tidur.