

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Kualitas tidur lansia di Posyandu Panuntun Kwarasan Yogyakarta sebagian besar buruk.
2. Status tekanan darah lansia di Posyandu Panuntun Kwarasan sebagian besar kategori hipertensi stage 1.
3. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status tekanan darah lansia di Posyandu Panuntun Kwarasan.
4. Keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan status tekanan darah lansia di Posyandu Panuntun Kwarasan kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Puskesmas
Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan ilmu tentang keperawatan gerontik.
2. Bagi Lansia
Lansia hendaknya memperbanyak durasi tidurnya, tidak melakukan aktivitas-aktivitas sebelum tidur yang dapat mengganggu durasi dari mulai akan tidur sampai tertidur lelap (membaca buku, menonton tv, dan sebagainya), buang air kecil sebelum tidur agar tidak terbangun di tengah malam, dan mengurangi aktivitas-aktivitas yang berat agar tidak terlalu lelah sehingga tidak mengalami kesakitan saat tidur di malam hari. Serta lakukan kontrol rutin untuk memantau tekanan darah.

3. Bagi Posyandu

Memberikan penyuluhan kepada lansia agar memperbanyak durasi tidur, tidak melakukan aktivitas-aktivitas sebelum tidur yang dapat mengganggu durasi dari mulai akan tidur sampai tertidur, melakukan buang air kecil sebelum tidur agar tidak terbangun di malam hari, dan mengurangi aktivitas yang berat sehingga tidak terlalu lelah dan tidak mengalami kesakitan saat tidur di malam hari.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti yang akan datang hendaknya mengembangkan penelitian ini dengan melakukan pengontrolan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah seperti stress, ras, obesitas, dan merokok.

Perpustakaan
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta