

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Posyandu Panti Sehat Kasihan Bantul sebagian besar adalah kategori buruk.
2. Derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Posyandu Panti Sehat Kasihan Bantul sebagian besar adalah kategori Derajat 2.
3. Kualitas tidur memiliki hubungan dengan derajat hipertensi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji korelasi *Kendall's tau-c* diperoleh nilai p sebesar $0,000 < 0,05$.
4. Kualitas tidur dengan derajat hipertensi memiliki hubungan yang kuat ($r=0,685$).

B. Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti sebagai berikut:

1. Bagi kader dan perawat
Kader dan perawat hendaknya memberikan informasi kepada keluarga dan responden hipertensi tentang adanya hubungan antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi sehingga pasien termotivasi untuk memperbaiki kualitas tidurnya dengan menerapkan intervensi yang dapat memperbaiki kualitas tidur, intervensi yang dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur seperti melakukan ajarkan responden dalam teknik relaksasi, Ajarkan pada responden untuk menghindari makanan dan minuman pada jam tidur yang dapat mengganggu tidur, serta jelaskan pada responden pentingnya tidur adekuat.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Untuk memperoleh data yang lebih akurat tentang kualitas tidur lansia peneliti yang akan datang hendaknya memberitahukan terlebih dahulu kepada responden untuk mencatat kebiasaan tidurnya dalam satu bulan, setelah itu responden baru diminta untuk mengisi kuesioner.