

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan ini mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat dengan 81 responden, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak kategori 60-65 tahun yaitu 40 responden (49,4%), responden jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan 57 responden (70,4%), pendidikan terbanyak yaitu SD dengan 45 responden (55,5%), pekerjaan terbanyak yaitu tidak bekerja dengan 48 sampel (59,3%).
2. Kualitas tidur pada responden terbanyak dengan kualitas tidur buruk yaitu 63 responden (77,8%).
3. Tekanan darah pada responden terbanyak dengan kategori hipertensi sistolik terisolasi yaitu 54 responden (66,7%).
4. Ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat dengan nilai p yaitu 0,000 ($p < 0,05$)

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, sebagai pertimbangan peneliti memberikan saran sebagai berikut .

1. Untuk Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh masyarakat di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat dalam mencegah terjadinya hipertensi pada lansia dengan menjaga kualitas tidur agar tetap baik.

2. Untuk Petugas Kesehatan Di Puskesmas II Denpasar Barat

Untuk terus melakukan pemberian edukasi baik itu di posyandu atau paguyuban mengenai cara menjaga kualitas tidur tetap baik agar bisa terhindar dari risiko penyakit hipertensi, sehingga dapat mengurangi prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat mengembangkan bahasan tentang faktor – faktor yang mempengaruhi tekanan darah dan penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya.