

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik subyek pada penelitian ini didapatkan hasil mayoritas responden berusia 50-54 tahun (40%), berjenis kelamin perempuan (65%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (40%).
2. Kualitas tidur sebelum diberikan aktifitas fisik jalan pagi dengan responden yang berjumlah 20 orang menunjukkan hasil sebanyak 8 orang (40%) memiliki kualitas tidur dengan kategori ringan dan 12 orang (60%) memiliki kualitas tidur dengan kategori sedang, dan sesudah diberikan aktifitas fisik jalan pagi dengan jumlah responden sebanyak 20 orang menunjukkan hasil sebanyak 16 orang (80%) dalam kategori baik dan sebanyak 4 orang (20%) dalam kategori ringan.
3. Terdapat pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar dengan hasil nilai $p\text{ values} = 0,000 < \alpha (0,05)$.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis penelitian serta penarikan kesimpulan oleh peneliti, terdapat beberapa hal yang dapat peneliti sarankan demi pengembangan hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan kepada Penanggung Jawab Program Posbindu PTM dalam memperbaiki kualitas tidur pada penderita hipertensi dengan melakukan aktifitas fisik jalan pagi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok perbandingan untuk mempertimbangkan kualitas tidur pada subjek penelitian yang menerima perlakuan dengan subjek penelitian yang tidak menerima perlakuan.