

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden berusia 35-44 tahun sebanyak 15 responden (33,3%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 responden (57,8%), dan bekerja sebagai petani sebanyak 22 responden (48,9%).
2. Berdasarkan hasil penelitian dilihat dari kualitas tidur responden yang memiliki kualitas tidur cukup sebanyak 2 responden (4,4%), dan dilihat dari responden yang memiliki kualitas tidur kurang yaitu sebanyak 43 responden (95,6%), dari segi usia 35-44 tahun dengan jumlah 13 responden (28,90%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 responden (57,8%), dan bekerja sebagai petani sebanyak 20 responden (44,4%).

B. Saran

Saran dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat yang menderita hipertensi memiliki pola tidur yang kurang agar bisa menerapkan pola tidur yang baik seperti mandi air hangat sebelum tidur, hindari makanan yang dapat mengganggu tidur seperti kopi dan minuman beralkohol, buat rutinitas atau jadwal tidur, dan buat lingkungan tempat tidur yang nyaman.

2. Peneliti selanjutnya
 - a. Melakukan penelitian ini diruang lingkup yang berbeda, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait pola tidur pada penderita hipertensi.
 - b. Melakukan penelitian menggunakan instrument yang lebih spesifik dan lengkap untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.