

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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

1. Karakteristik sebagian besar responden hipertensi tertinggi pada usia lansia akhir (65-75) sebanyak 22 orang (46,8%) dan responden terendah terdapat pada usia dewasa akhir (47-55) sebanyak 11 orang (23,4%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (53,2%). Sebagian responden menderita hipertensi selama 2-3 tahun sebanyak 13 orang (27,7%).
2. Kualitas tidur pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Dawan II Klungkung dari 47 responden mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 37 orang (78,7%).
3. Kualitas tidur berdasarkan karakteristik bahwa mayoritas responden yang memiliki kualitas tidur baik terdapat pada kelompok usia dewasa akhir (47-55) tahun sebanyak 5 orang (10,6%) dan mayoritas responden hipertensi yang memiliki kualitas tidur buruk terdapat pada kelompok usia lansia akhir (65-75) tahun sebanyak 20 orang (42,6%). Lebih banyak responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (42,6%). Responden yang mengalami hipertensi selama 3-4 tahun lebih banyak memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 12 orang (25,5%) dan mengalami hipertensi selama 2 tahun lebih banyak memiliki kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (10,6 %).

B. Saran

Saran dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi tenaga kesehatan
 - a. Mempertahankan dan terus menguatkan upaya perawatan hipertensi sehingga mampu mencegah terjadi komplikasi yang lebih parah.
 - b. Diharapkan dapat terus berupaya memberikan informasi kepada masyarakat agar lebih bisa menjaga kualitas tidur yang baik seperti dengan cara melakukan olahraga secara teratur, tidur tepat waktu, menghindari minuman yang mengandung tinggi kafein sebelum tidur sehingga kualitas tidur penderita hipertensi dapat terjaga dan tidak mengalami peningkatan tekanan darah.

2. Bagi penderita hipertensi

Diharapkan penderita dapat menjaga gaya hidup sehat serta mempertahankan kualitas tidur yang baik dengan cara mengatur pola makan serta melakukan olahraga secara teratur.

3. Peneliti selanjutnya

Mereplikasikan penelitian ini diruang lingkup yang berbeda, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait kualitas tidur penderita hipertensi.