

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

1. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik menurut usia menyatakan bahwa Hampir seluruhnya (79%) gangguan tidur responden termasuk dalam kategori terganggu 30 orang Hasil pada penelitian ini menunjukkan *P value* (0,002) < (0,050) artinya ada hubungan yang signifikan antara gangguan pola tidur dengan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Seririt 2.
2. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik jenis kelamin menyatakan bahwa Sebagian besar gangguan pola tidur berdasarkan jenis kelamin yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (56.2%) hasil ini menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami hipertensi lebih rentan mengalami gangguan pola tidur.
3. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik aktivitas fisik menyatakan bahwa Sebagian besar gangguan pola tidur berdasarkan aktivitas fisik sebanyak 15 orang (46,9%) aktivitas fisik mandiri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja puskesmas seririt 2 masih dapat melakukan aktivitas fisik mandiri.
4. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik gaya hidup menyatakan bahwa Sebagian besar gangguan pola tidur berdasarkan gaya hidup yaitu gaya hidup Cukup Sehat sejumlah 15 orang (53,1%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja puskesmas Seririt 2 tergolong melakukan gaya hidup yang cukup sehat.

## **Saran**

1. Bagi petugas kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan informasi kesehatan kepada lansia tentang aktivitas fisik dan pola tidur yang baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan untuk melakukan penelitian yang sama dengan variable gangguan pola tidur dan lansia hipertensi menggunakan eksperimen.