

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang saya lakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 69 tahun. Usia termuda dalam penelitian ini yaitu 60 tahun dan usia tertua yaitu 80 tahun.
2. Diketahui dari jenis kelamin jumlah responden laki-laki sebanyak 64 orang (67,4), dan perempuan sebanyak 71 orang (52,6%). Untuk pendidikan responden tidak sekolah sebanyak 10 orang (7,4%), SD sebanyak 67 orang (49,6%), SMP sebanyak 18 orang (13,3%), SMA sebanyak 28 orang (20,7) dan DIPLOMA/SARJANA sebanyak 12 orang (8,9%).
3. Diketahui bahwa responden sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 111 orang (82,2%).
4. Diketahui bahwa responden sebagian besar mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 111 orang (82,2%).
5. Diketahui hasil Analisa dengan *spearman rank* dengan nilai korelasi koefisien - 0,189 dengan nilai *p value* $0,029 < 0,05$. Maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya penderita hipertensi agar dapat memeriksakan tekanan darah secara rutin dan meminum obat yang diberikan di puskesmas secara rutin. Serta penderita hipertensi agar dapat menciptakan tidur yang optimal dan manajemen stres. Penderita hipertensi harus mencari informasi tentang hipertensi dan dampaknya serta obat-obatan herbal yang dapat menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan yang berada di puskesmas diharapkan dapat memberikan informasi terkait kualitas tidur dan stres sebagai faktor resiko hipertensi. Karena masih banyaknya penderita hipertensi yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Mengenai kualitas tidur, agar pasien tidak terlalu sering bangun ditengah malam

dapat dianjurkan penyuluhan untuk hindari tidur di siang hari, kurangi zat-zat yang dapat membuat tetap terjaga seperti alkohol, kafein dan merokok.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi puskesmas agar lebih meningkatkan kembali keterlibatan keluarga dan orang lain seperti tenaga kesehatan didalam program perawatan maupun pengobatan pasien hipertensi, dengan adanya dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan mendorong penderita hipertensi tetap patuh melakukan perawatan diri sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan bahan bacaan bagi mahasiswa keperawatan untuk meningkatkan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai dukungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada para peneliti berikutnya hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain yang berhubungan dengan diet hipertensi atau dengan metode penelitian seperti kualitatif, menambah jumlah responden, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan lansia dalam menghadapi hipertensi dan lain-lain.

