

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Margo Mulyo Desa Drono dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden lansia dengan hipertensi di Posyandu Margo Mulyo Desa Drono berdasarkan usia dengan rata-rata 66,86 tahun dengan standar deviasi 4,471. Jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 84,2%. Status pernikahan responden sebagian besar adalah kawin yang berjumlah 64,5%. Pendidikan responden sebagian besar adalah SD dengan jumlah 40,8%. Sebagian besar responden lama menderita hipertensi < 5 tahun dengan jumlah 71,1%. Obat yang dikonsumsi 1 minggu terakhir oleh responden sebagian besar adalah Amlodipine dengan jumlah 32,9%.
2. Kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Posyandu Margo Mulyo Desa Drono sebagian besar adalah lansia yang memiliki kualitas tidur buruk dengan jumlah 73,7%.
3. Fungsi kognitif lansia dengan hipertensi di Posyandu Margo Mulyo Desa Drono sebagian besar adalah lansia dengan gangguan kognitif yang berjumlah 52,6%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Margo Mulyo Desa Drono dengan nilai p value $0,009 < 0,01$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Puskesmas

Puskemas diharapkan dapat meningkatkan kegiatan di posyandu lansia sesuai dengan kebutuhan lansia di Desa Drono seperti mengajarkan teknik relaksasi otot profresif, terapi musik, melafalkan dzikir menjelang tidur guna meningkatkan

kualitas tidur lansia dan mengajarkan senam otak guna meningkatkan fungsi kognitif lansia.

2. Bagi Perawat

Perawat dapat memberikan edukasi kesehatan terkait pentingnya menjaga kualitas tidur sehingga dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Lansia

Memberikan gambaran informasi pada lansia dengan hipertensi dalam meningkatkan kualitas tidur dan fungsi kognitif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti memberikan saran pada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, lama menderita hipertensi dan dapat melakukan uji pada responden dengan jumlah yang lebih banyak dengan didampingi oleh keluarga atau orang terdekat sehingga dapat membantu dalam memberikan informasi yang lebih valid serta peneliti selanjutnya dapat menambahkan skrining demensia pada sampel lansia dengan tema penelitian yang sama.