

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang didapat dari judul penelitian “Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia dengan Hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta” maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan rata-rata usia 75 tahun. Dengan mayoritas terbanyak perempuan 33 responden (67%) Berdasarkan pendidikan terbanyak yaitu SD dengan 21 responden (43%) Berdasarkan Kualitas Tidur terbanyak yaitu dengan kualitas tidur buruk 43 responden (88%) dan Berdasarkan tingkat tekanan darah mayoritas lansia mengalami hipertensi ringan dengan 19 responden (39%).
2. Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia dengan Hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta dalam penelitian ini adalah tinggi dengan rata-rata skor perolehan 12 mengalami kualitas tidur buruk.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian diharapkan, responden dapat mempertahankan pola aktivitas yang baik dan memperbaiki kebiasaan tidur yang kurang sehat dan rutin melakukan olahraga ringan setiap hari sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas dan kedalaman tidur.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan untuk lebih proaktif dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur pada lansia yang mengalami hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber bacaan dan referensi yang tersedia di perpustakaan Universitas Muhamadiyah Klaten, serta sebagai

bahan perbandingan bagi peneliti-peneliti berikutnya. Dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dibidang keperawatan gerontik, diharapkan terus dilakukan pengembangan pengetahuan terkait progam kesehatan bagi lansia, terutama dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menambahkan berbagai aspek lain yang berkaitan dengan kesehatan seperti mempertimbangkan kualitas tidur pada lansia dengan memperhatikan cemas, depresi pada lansia.