

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi di Desa Beku Wilayah Kerja Puskemas Karanganom mendapatkan hasil sebagai berikut :

1. Lansia dengan hipertensi di desa Beku Wilayah Kerja Puskesmas Karanganom sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu 56 lansia (65,1%) dan sebanyak 30 lansia (34,9%) memiliki kualitas tidur baik.
2. Adapun hasil penelitian berdasarkan karakteristik lansia adalah sebagai berikut :
 - a. Lansia dengan usia 60-65 tahun sebanyak 71 lansia (82,6%) dan lansia dengan usia >75 tahun sebanyak 15 lansia (17,4%).
 - b. Lansia dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 24 lansia (27,9%) dan lansia dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 62 lansia (72,1%).
 - c. Lansia dengan status kawin sebanyak 30 lansia (34,9%) , tidak kawin sebanyak 13 lansia (15,1%), cerai hidup sebanyak 7 lansia (8,1%) dan cerai mati sebanyak 36 lansia (41,9%).
 - d. Lansia tidak sekolah sebanyak 25 lansia (29,1%), Sekolah Dasar (SD) sebanyak 36 lansia (41,9%), Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 6 lansia (7,0%), Sekolah Menengah Atas sebanyak 16 lansia (18,6%) dan Perguruan Tinggi sebanyak 3 lansia (3,5%).
 - e. Lansia tidak bekerja sebanyak 69 lansia (80,2%), buruh sebanyak 14 lansia (16,3%) dan wiraswasta sebanyak 3 lansia (3,5%).
 - f. Lansia dengan lama hipertensi <1 tahun sebanyak 42 lansia (48,8%) dan >1 tahun sebanyak 44 lansia (51,2%).

- g. Lansia hipertensi disertai dengan komplikasi sebanyak 18 lansia (20,9%), lansia hipertensi disertai dengan stroke sebanyak 10 orang, gagal ginjal sebanyak 6 orang, dan gagal jantung sebanyak 2 orang.
3. Adapun gambaran kualitas tidur para lansia dengan hipertensi di Desa Beku Wilayah Kerja Puskesmas Karanganom sebagai berikut :
- a. Pada dimensi kualitas tidur subjektif didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah lansia memiliki kualitas tidur buruk.
 - b. Lansia memiliki kualitas tidur buruk dikarenakan pada dimensi latensi tidur didapatkan bahwa lebih dari setengah lansia memiliki latensi tidur selama 30 menit ke atas. Latensi tidur yang cukup lama akan mengurangi total tidur pulas lansia dimalam hari, sehingga mempengaruhi kualitas tidur lansia.
 - c. Lansia memiliki kualitas tidur buruk karena pada dimensi durasi tidur didapatkan bahwa kurang dari setengah lansia memiliki durasi tidur > 5jam. Lansia mengatakan tidur nyenyak hanya beberapa jam dikarenakan sering terbangun pada malam hari.
 - d. Lansia memiliki kualitas tidur buruk karena pada dimensi efisiensi kebiasaan tidur didapatkan bahwa lansia sering mengalami gangguan tidur yang membuat lansia terbangun dari tidurnya dan jika sudah terbangun maka akan sulit untuk tidur kembali bahkan tidak tertidur hingga pagi hari.
 - e. Lansia memiliki kualitas tidur buruk karena pada dimensi gangguan tidur didapatkan bahwa lansia sering terbangun di tengah malam atau dini hari, tidak pernah dalam seminggu sebanyak sebanyak 16 lansia, satu kali dalam seminggu sebanyak 15 lansia, dua kali dalam seminggu sebanyak 20 lansia dan lebih dari tiga kali dalam seminggu sebanyak 35 lansia.

f. Pada dimensi penggunaan obat tidak, mayoritas lansia tidak menggunakan obat tidur. Lansia mengatakan ketika tidak bisa tertidur lebih memilih untuk minum teh panas daripada menggunakan obat tidur. Pada dimensi gangguan aktivitas pada siang hari didapatkan bahwa sebagian besar lansia memiliki gangguan aktivitas pada siang hari. Disimpulkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di desa Beku wilayah kerja Puskesmas Karanganom memiliki kualitas tidur buruk.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian “ Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Desa Beku Wilayah Kerja Puskesmas Karanganom” maka disarankan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Bagi Pasien, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pelayanan kesehatan dan pasien diharapkan dapat berpartisipasi untuk memberikan saran dan kritik yang membangun terhadap pelayanan di wilayah kerja Puskesmas Karanganom. Khususnya yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.
- b. Bagi Perawat, penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan pendidikan dalam bidang keperawatan secara profesional dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan. Memberikan tindakan keperawatan yang tepat khususnya pada kualitas tidur lansia dengan hipertensi.
- c. Bagi Pelayanan Kesehatan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang diberikan. Khususnya yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.
- d. Bagi Institusi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi refrensi penelitian mahasiswa dan dapat dijadikan masukan serta wawasan bagi mahasiswa tentang gambaran kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

- e. Bagi Peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi refrensi penelitian yang akan datang tentang gambaran kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.