

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas klaten tengah dapat disimpulkan yakni sebagai berikut :

1. Karakteristik responden lansia hipertensi di puskesmas klaten tengah berdasarkan umur menunjukkan rerata 65,30 dengan  $\pm 4.470$  tahun. Jenis kelamin responden mayoritas adalah Perempuan dengan Pendidikan sebagian besar adalah SD. Pekerjaan responden sebagian besar adalah buruh dengan Lama menderita hipertensi sebagian besar responden  $\geq 5$  tahun dan responden tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi setiap hari. Indeks massa tubuh responden mayoritas normal dan tidak merokok.
2. Kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di puskesmas klaten tengah sebagian besar adalah lansia yang memiliki kualitas tidur buruk dan kondisi hipertensi responden mayoritas tinggi.
3. Tekanan darah responden sebagian besar mengalami tekanan darah tinggi
4. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas klaten tengah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat diberikan peneliti terkait dengan penelitian yakni :

##### **1. Bagi Penderita Hipertensi**

Penderita hipertensi diharapkan untuk rutin melakukan pengecekan/pemeriksaan tekanan darah untuk menghindari komplikasi dari penyakit yang ditimbulkan oleh hipertensi. Selain itu juga diharapkan lansia dapat meningkatkan kualitas tidurnya sehingga lansia dapat menciptakan tubuh yang lebih bugar dan memperoleh waktu tidur yang cukup.

##### **2. Bagi Profesi Perawat**

Diharapkan profesi perawat dapat memberikan edukasi atau pengarahan pentingnya mengontrol tekanan darah dan waktu tidur yang cukup , serta dampak yang mungkin

bisa ditimbulkan karena kurangnya kecukupan waktu tidur dan tingginya tekanan darah.

### 3. Bagi Puskesmas

Diharapkan puskesmas dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan akan pemeliharaan kesehatan guna terciptanya penanganan, pengontrolan atau pengendalian penyakit tidak menular (Hipertensi) terlebih pada lansia yang rentan terhadap penyakit. Pentingnya sosialisasi akan menjaga kesehatan tubuh dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

### 4. Bagi peneliti Selanjutnya

Peneliti ini diharapkan dapat menjadi bahan pengembangan informasi kesehatan. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan responden yang lebih banyak dan dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel lain dan metode yang berbeda.