

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Fajar Mulia Pringsewu dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik responden jenis kelamin keseluruhan 19 orang perempuan (100%), usia sebagian besar 40 – 49 tahun sejumlah 8 responden (42,10%), pekerjaan sebagian besar adalah bekerja 12 responden (63,20%).
2. Kualitas tidur pasien dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi senam hipertensi mengalami penurunan yaitu sebesar 78,95%
3. Kualitas tidur pasien dengan hipertensi sesudah diberikan intervensi senam hipertensi mengalami peningkatan sebesar 78,95%
4. Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rnk Test* didapatkan bahwa nilai p value $0,000 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian intervensi senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Fajar Mulia Pringsewu.

B. Saran

Menurut temuan penyelidikan peneliti, yang mengungkap batasan yang mereka temui, maka peneliti membuat rekomendasi berikut :

1. Penderita hipertensi

Temuan penelitian ini dapat bermanfaat dalam menentukan intervensi berupa terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pasien dengan hipertensi sebab jika diabaikan terus menerus akan berdampak negative.

2. Bagi Profesi Perawat

Dapat dijadikan sebagai studi literature serta diterapkan dalam pengabdian masyarakat sebagai terapi alternative untuk mengatasi masalah gangguan kualitas tidur pasien dengan hipertensi

3. Masyarakat

Dapat memberikan pencerahan kepada masyarakat terkait bagaimana pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan penelitian tambahan untuk membandingkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi guna membandingkan pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi.

