

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang dilakukan kepada penderita hipertensi di Klinik Kurnia Medika Banyubiru, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Didapatkan sebagian besar penderita hipertensi di Klinik Kurnia Medika Banyubiru mengalami tingkat stress yang berada dalam kategori tingkat stress sedang sejumlah 19 responden (27,9%).
2. Sebagian besar penderita hipertensi di Klinik Kurnia Medika Banyubiru mengalami kualitas tidur yaitu berada dalam kategori kualitas tidur buruk sejumlah 28 responden (41,2%).
3. Berdasarkan hasil penelitian ini menggunakan uji statistik *spearman rank* didapatkan hasil $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Klinik Kurnia Medika Banyubiru. Sedangkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,562 yang diinterpretasikan bahwa kekuatan korelasi dikategorikan sedang.

B. Saran

1. Bagi peneliti

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta pengalaman tentang tingkat stres dengan kualitas tidur dan dampak stres jika tidak segera ditangani pada penderita hipertensi.

2. Bagi akademik

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman di akademik atau fakultas kesehatan serta menjadi referensi yang akan melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

3. Bagi instansi Klinik Kurnia Medika Banyubiru

Diharapkan bisa melakukan upaya pencegahan, serta pemeriksaan lebih lanjut pada pasien penderita hipertensi untuk mengidentifikasi perkembangan stres serta kualitas tidur.

4. Bagi masyarakat dan penderita hipertensi

Diharapkan bagi masyarakat dalam menghadapi stres agar menjadikan stres sebagai suatu yang dapat memberikan energi positif bukan sebagai suatu tekanan (*distress*) yang justru berdampak buruk pada fisiologis maupun psikologis yaitu diantaranya kualitas tidur yang buruk. Adapun bagi penderita hipertensi diharapkan agar bisa terus mengontrol kesehatannya serta lebih peduli lagi untuk mengenali tanda serta gejala stres yang muncul, serta beristirahat yang cukup sehingga bisa menurunkan resiko hipertensi.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang tingkat stres serta kualitas tidur pada penderita hipertensi. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian ini dan memperdalam penelitiannya terkait tingkat stres, kualitas tidur pada penderita hipertensi dengan cara menindaklanjuti pemeriksaan tersebut serta tidak dilaksanakan di satu waktu saja.