

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Gedangan” yang melibatkan 218 responden dan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden dalam penelitian ini merupakan lansia dengan karakteristik usia dan jenis kelamin. Faktor-faktor ini berkontribusi terhadap kualitas tidur dan tingkat hipertensi yang dialami oleh lansia.
2. Sebagian besar lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 213 orang (97,7%), dimana ada 5 orang (2,3%) yang memiliki kualitas tidur yang baik
3. Sebagian besar lansia memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 89 orang (37,6%) .
4. Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat hipertensi pada lansia ($r=0.217$) dengan nilai signifikansi ($p\text{-value}=0.001$).

B. Saran

1. Bagi ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi profesi keperawatan terkait Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia.

2. Bagi subjek penelitian

Dapat memberikan motivasi kepada lansia untuk menerapkan atau meningkatkan kualitas tidur yang baik dan secara teratur, dan juga meningkatkan kesadaran masyarakat serta keluarga terhadap pentingnya kualitas tidur yang cukup bagi lansia untuk mencegah komplikasi hipertensi.

3. Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi masukan dan bahan pertimbangan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan terkait kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada lansia.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian di masa depan terkait hubungan kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada lansia. Dengan adanya keterkaitan dalam topik ini, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber acuan. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan apa yang tidak bisa dikendalikan peneliti saat ini.