

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini peneliti akan menyampaikan tentang gambaran kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Banyubiru.

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan menunjukkan bahwa empat komponen kualitas tidur yang diteliti pada penelitian ini, komponen dengan proporsi mengalami gangguan terbesar yaitu komponen kualitas tidur subyektif (65.4%) dilanjutkan dengan latensi tidur (50,0%), dan durasi tidur (50.0,5%) yang akan mempengaruhi pendeknya masa tidur dapat menyebabkan peningkatan aktivitas saraf simpatik (peningkatan variabilitas denyut jantung frekuensi rendah dan penurunan variabilitas denyut jantung frekuensi tinggi), peningkatan norepinefrin serum, dan penurunan venodilatasi endotel. Dan dilanjutkan gangguan tidur (53.8%), penggunaan obat (11.5%). Kemudian disfungsi di siang hari (71.2%).

Perbaikan kualitas tidur dapat dilakukan dengan beberapa metode diantaranya yoga, senam hipertensi, tidur dalam kondisi lampu mati, perubahan posisi tidur. Dengan melakukan yoga, penderita hipertensi mampu merilekskan otot-otot pada tubuh sehingga mengalami kondisi fisik lebih baik, peningkatan mood serta memberikan ketenangan pikiran sehingga membantu penderita agar tertidur. (18) Senam hipertensi mampu memicu hipoaktifasi dari saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga

hormon adrenalin menurun, norepinefrin dan katekolamin serta pembuluh darah mengalami pelebaran. Nantinya hal tersebut akan menyebabkan lancarnya peredaran oksigen terutama pada otak yang nantinya mampu menurunkan tekanan darah. Pengaruh senam lainnya yaitu akan menyebabkan pengeluaran melatonin dan beta endorfin yang membantu meningkatkan kemampuan kebutuhan tidur. Tidur dalam kondisi lampu mati dapat memaksimalkan kerja dari hormon melatonin sehingga otak dan tubuh mampu beristirahat secara penuh. Oleh karena itu, kualitas tidur pada seseorang akan membaik.

Selain itu, mengatur posisi tidur dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Dengan posisi tidur semifowler dapat memberikan kenyamanan dan meringankan nyeri serta sesak napas yang mengganggu kualitas tidur seseorang.(21) Salah satu cara menurunkan kesulitan tidur ialah relaksasi otot progresif dengan menggunakan teknik relaksasi slow deep breathing. Teknik ini dapat mengatur pernapasan secara dalam dan lambat serta dapat menstimulasi respon saraf otonom dengan endorfin

B. Saran

1. Bagi responden, dapat menambah wawasan dan Tingkat pengetahuan mengenai gambaran kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Banyubiru
2. Bagi Institusi Universitas Ngudi Waluyo
 Dari hasil dari penelitian didapatkan bahwa terdapat kesinambungan anatar teori dan hasil penelitian. Penelitian ini juga dapat menambah

sumber referensi dan daftar Pustaka untuk Universitas Ngudi Waluyo berkaitan dengan gambaran kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini sebagai masukan dan bahan referensi penelitian terkait dengan gambaran kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi