

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pekerja shift di RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tekanan darah pada pekerja shift menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tekanan darah tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan kondisi yang dominan pada kelompok pekerja shift.
2. Hasil analisis kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas pekerja shift memiliki kualitas tidur yang buruk, yang ditandai dengan durasi tidur yang kurang dari 5 jam serta gangguan tidur malam akibat sistem kerja shift. Kondisi ini mencerminkan adanya permasalahan tidur yang cukup signifikan pada responden.
3. Hasil uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah, dengan kekuatan hubungan sedang. Arah korelasi positif mengindikasikan bahwa semakin buruk kualitas tidur, maka cenderung diikuti dengan peningkatan tekanan darah.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)

Hasil penelitian ini dapat digunakan perawat sebagai dasar dalam asuhan keperawatan, khususnya pada tahap pengkajian dan edukasi. Perawat dapat

memasukkan kualitas tidur sebagai bagian dari pengkajian pasien dengan risiko tekanan darah serta memberikan edukasi terkait pola tidur sebagai upaya nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah..

2. Bagi Instansi Kesehatan (RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran)

Instansi kesehatan disarankan untuk melakukan pengaturan sistem kerja shift yang lebih proporsional, termasuk pemerataan beban kerja dan kecukupan jumlah perawat pada setiap shift. Selain itu, penyediaan waktu istirahat yang cukup dan edukasi singkat terkait kesehatan tidur bagi perawat dapat menjadi langkah preventif dalam menjaga tekanan darah dan kesehatan kardiovaskular tenaga kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi tekanan darah pada pekerja shift, seperti tingkat stres kerja, durasi kerja, aktivitas fisik, dan pola konsumsi, serta menggunakan desain penelitian yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif..