

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1.Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko dengan $p\text{-value} = 0,018$ ($p < 0,05$) dikarenakan kualitas tidur yang buruk secara patofisiologis memicu overaktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah, di mana manifestasi klinis peningkatan derajatnya di lapangan turut dimoderasi secara kuat oleh ketiadaan komorbiditas pada sebagian besar responden yang bertindak sebagai faktor protektif vaskular populasi.

5.2. Saran

1. Bagi Instansi UPTD Puskesmas Sooko

Mengingat banyaknya temuan bahwa penderita hipertensi didominasi oleh kelompok usia dewasa akhir dan lansia, pihak manajemen Puskesmas disarankan untuk mengoptimalkan program khusus lansia yang sudah ada (seperti Prolanis atau Posyandu Lansia) dengan menambahkan skrining kualitas tidur secara berkala. Puskesmas juga dapat memfasilitasi kelas edukasi khusus tentang sleep hygiene yang disesuaikan dengan penurunan fungsi biologis lansia, guna membantu mengontrol tekanan darah secara non-farmakologis.

2. Bagi Responden

Masyarakat, khususnya penderita hipertensi, diharapkan memiliki kesadaran penuh dan tidak menyepelekan pentingnya pemenuhan kualitas tidur sehari-hari. Pasien harus memahami bahwa tidur yang buruk bukan sekadar kelelahan biasa, melainkan faktor risiko utama yang memicu lonjakan tekanan darah berbahaya. Oleh karena itu, responden diharapkan disiplin dalam memperbaiki pola tidur, membatasi stimulasi sebelum tidur, dan segera berkonsultasi dengan petugas kesehatan jika mengalami gangguan tidur kronis.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya tidak hanya mandek pada pencarian hubungan antarvariabel, melainkan fokus untuk menemukan dan menguji intervensi nyata (penerapan terapi keperawatan) yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Peneliti berikutnya dapat meneliti pengaruh intervensi seperti terapi aromaterapi, *progressive muscle relaxation* (PMR), terapi musik, atau intervensi perilaku kognitif (CBT-I) yang dikombinasikan dengan pemantauan tekanan darah secara objektif.