

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tekanan darah dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di UPTD Puskesmas Trawas terhadap 32 responden, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Trawas berada pada kategori pre-hipertensi yaitu sebanyak 15 responden (46,9%), diikuti oleh kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 11 responden (34,4%), dan sebagian kecil berada pada kategori normal sebanyak 6 responden (18,8%).
2. Hampir seluruh lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Trawas memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 27 responden (84,4%), sedangkan lansia dengan kualitas tidur yang baik hanya sebesar 5 responden (15,6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan darah dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Trawas, dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,017 < 0,05$. Nilai koefisien korelasi ($r = 0,419$) menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan korelasi berada pada tingkat sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin terkontrol atau mendekati normal

tekanan darah lansia, maka kualitas tidur lansia cenderung semakin baik, dan sebaliknya.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Bagi lansia dan keluarga, kualitas tidur dan tekanan darah dapat dijaga secara efektif melalui penerapan kebiasaan tidur sehat (*sleep hygiene*), manajemen tekanan darah yang disiplin, serta dukungan penuh keluarga (*family care*). Lansia disarankan untuk menerapkan jadwal tidur yang konsisten, menghindari teh, kopi, dan rokok pada sore hingga malam hari, menciptakan suasana kamar yang tenang dan redup, serta melakukan relaksasi napas dalam untuk meredakan stres. Untuk mengontrol tekanan darah, lansia perlu rutin meminum obat antihipertensi sesuai dosis, membatasi asupan garam melalui diet sehat, melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan santai, dan memantau tekanan darah secara berkala.

5.2.2 Bagi Perawat di UPTD Puskesmas Trawas

Temuan studi ini diharapkan dapat dijadikan rujukan operasional bagi tenaga keperawatan dalam merancang program edukasi promotif dan preventif, khususnya terkait esensi kualitas tidur, penerapan modifikasi gaya hidup sehat, serta pengontrolan tekanan darah secara rutin bagi lansia hipertensi sebagai bagian integral dari pelayanan asuhan keperawatan yang holistik.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya literatur akademik serta memperluas khazanah ilmu keperawatan khususnya pada rumpun keperawatan komunitas berkenaan dengan dinamika tekanan darah dan manifestasi klinis kualitas tidur pada kelompok lanjut usia.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah sampel penelitian, populasi tidak terpaku pada lansia hipertensi tetapi pada lansia umum atau lansia dengan penyakit penyerta dan memperpanjang durasi pengumpulan data agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih kuat pada populasi lansia yang lebih luas. Peneliti berikutnya juga diharapkan dapat mengontrol atau meneliti variabel-variabel pengganggu (*confounding variables*) yang belum terukur dalam penelitian ini, seperti tingkat kepatuhan minum obat, durasi menderita hipertensi, tingkat stres dan kecemasan, asupan nutrisi harian, konsumsi kafein, serta tingkat aktivitas fisik harian lansia.