

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian ini bersifat korelasi dengan pendekatan *Cross-Sectional Study*. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Paninggilan Utara, Ciledug. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu, mayoritas responden kategori pra-lansia (64,2%), dengan responden perempuan terbanyak (56,7%) dan mayoritas responden juga memiliki IMT kategori *overweight* (47,7%).
- b. Mayoritas responden yang mengalami kualitas tidur buruk (59,7%).
- c. Responden juga lebih banyak yang memiliki tekanan darah kategori hipertensi derajat 1 (35,8%).
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Paninggilan Utara, Ciledug.

V.2 Saran

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya, peneliti diharapkan untuk mengeksplor karakteristik responden lebih luas, serta mendapatkan komunitas atau masyarakat dengan mayoritas responden usia >60 tahun.

- b. Bagi Lansia

Bagi lansia, diharapkan untuk memperbaiki pola hidup, pola tidur dan melakukan pengontrolan rutin masalah kesehatan seperti tekanan darah, jika diberikan obat oleh dokter sebaiknya dikonsumsi sesuai anjurannya.