

BAB V

PENUTUP

Bab ini merupakan bagian akhir dari penelitian ini yang menguraikan tentang kesimpulan hasil pembahasan dan saran berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka simpulan yang didapatkan adalah sebagai berikut :

- a. Karakteristik pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar berusia 60 – 70 tahun sebanyak 61 responden (72.6%). Sedangkan responden yang berusia >70 tahun hanya sebanyak 23 responden (27.4%).
- b. Karakteristik pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 responden (65.5%), sedangkan jenis kelamin laki-laki hanya berjumlah 29 responden (34.5%).
- c. Rata-rata skor kualitas tidur responden yang diukur menggunakan kuesioner PSQI adalah 7.36, sedangkan berdasarkan kategori kualitas tidur didapatkan bahwa gambaran kualitas tidur pasien hipertensi lansia di Puskesmas Limo Grogol Depok tergolong ke dalam kategori kualitas tidur buruk (> 5) yaitu sebanyak 72 responden (85.7%), sedangkan kualitas tidur baik (≤ 5) hanya sebanyak 12 responden (14.3%).
- d. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada saat pengambil data menunjukkan rata-rata tekanan sistolik responden adalah diantara 146.28 mmHg sampai dengan 153.25 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan diastolik responden adalah diantara 82.46 mmHg sampai dengan 86.58 mmHg.
- e. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan kualitas tidur dan tekanan sistolik responden menunjukkan hubungan yang lemah ($r=0.222$) dan berpola positif artinya semakin buruk kualitas tidur maka semakin tinggi pula tekanan sistolik. Hasil uji statistic didapatkan ada hubungan yang

signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan sistolik responden (p value = 0.043). Sedangkan hubungan kualitas tidur dan tekanan diastolik responden menunjukkan tidak ada hubungan ($r=0.131$) dan berpola positif artinya semakin buruk kualitas tidur maka semakin tinggi pula tekanan diastolik. Hasil uji statistic didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan diastolik responden (p value = 0.234).

- f. Hasil uji statistik menunjukkan terlihat ada hubungan yang signifikan rata-rata tekanan sistolik responden antara yang berusia 60-70 tahun dengan responden yang berusia > 70 tahun dengan nilai $p = 0.004$. Sedangkan pada rata-rata tekanan diastolik menunjukkan terlihat pula ada hubungan yang signifikan rata-rata tekanan diastolik responden antara responden yang berusia 60-70 tahun dengan responden yang berusia > 70 tahun dengan nilai $p = 0.001$.
- g. Hasil uji statistik menunjukkan terlihat tidak ada hubungan yang signifikan rata-rata tekanan sistolik responden yang mempunyai jenis kelamin laki-laki dengan responden yang mempunyai jenis kelamin perempuan dengan nilai $p = 0.274$. Sedangkan pada rata-rata tekanan diastolik menunjukkan terlihat tidak ada pula hubungan yang signifikan rata-rata tekanan diastolik responden yang mempunyai jenis kelamin laki-laki dengan responden yang mempunyai jenis kelamin perempuan dengan nilai $p = 0.833$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Masyarakat

Sebaiknya perlu memperhatikan kebutuhan fisiologis tubuh, utamanya tidur. Karena melihat hasil penelitian yang menyimpulkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Responden dan masyarakat umum sebaiknya lebih mengenal gangguan-gangguan tidur yang dialami dan kebutuhan tidur berdasarkan usia yang terkait dengan kualitas tidur. Dan juga perlu mengatur kembali pola tidur agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu menggunakan desain penelitian yang berbeda dengan penelitian ini misalnya menggunakan desain penelitian *quasi experiment* sehingga observasi dan hasilnya akan lebih baik dan akurat. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk mengambil sampel yang berbeda seperti pada usia dewasa dan juga lebih banyak lagi karakteristik yang digunakan seperti lama menderita hipertensi, konsumsi obat hipertensi dan lain sebagainya yang berhubungan dengan hal ini, agar didapatkan lebih banyak pembahasan yang berhubungan dengan tekanan darah.

V.2.3 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Dapat menjadi wadah dalam mengembangkan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah sehingga dapat dilakukan penelitian dengan menggunakan metode dan design lebih lanjut seperti design studi longitudinal dengan sampel yang lebih banyak.

V.2.4 Bagi Bidang Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan

Perawat dalam memberikan asuhan keperawatan di Puskesmas sebaiknya memberikan edukasi kepada pasien hipertensi misalnya mengenal gangguan-gangguan tidur yang dialami dan kebutuhan tidur berdasarkan usia yang terkait dengan kualitas tidur. Mengingat pentingnya tidur yang adekuat untuk pemeliharaan fungsi kardiovaskuler.