

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian terhadap 137 lansia sebagai responden dan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan frekuensi kekambuhan hipertensi pada lansia hipertensi di wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Gambaran karakteristik responden lansia hipertensi di wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan yaitu rata-rata responden berusia 69.23 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK/Sederajat, sebagian besar responden lansia telah mengalami hipertensi selama lebih dari 6 bulan, dan sudah tidak bekerja, serta berstatus menikah. Namun, mayoritas responden tidak rutin menjalani pengobatan hipertensi dan lebih banyak memilih tempat pengobatan “lainnya” atau tidak diketahui, atau jarang mengakses fasilitas kesehatan untuk pengobatan hipertensi.
- b. Mayoritas lansia hipertensi di wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan mengalami tingkat stres sedang. Sebagian besar merasa bahwa mereka cukup mampu menghadapi tekanan terkait penyakit yang di derita, termasuk kondisi lingkungan yang berada di perkotaan.
- c. Mayoritas lansia hipertensi di wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak, merasa sesak, kepanasan/kedinginan, nyeri sendi sehingga sering terbangun di malam hari, merasa tidak segar setelah bangun tidur, dan merasa sering ngatuk ketika melakukan aktivitas di siang hari.
- d. Mayoritas lansia hipertensi di wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan mengalami frekuensi kekambuhan hipertensi dalam kategori sering kambuh (> 2 kali dalam sebulan). Hal ini ditunjukkan bahwa kontrol tekanan darah mereka yang belum optimal, dipengaruhi oleh berbagai

faktor dengan hasil yang menggambarkan kurangnya manajemen stres, kualitas tidur yang buruk, dan ketidakpatuhan terhadap pengobatan hipertensi.

- e. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan frekuensi kekambuhan hipertensi di wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan, dimana responden yang mengalami tingkat stres berat berpotensi mengalami frekuensi kekambuhan hipertensi yang lebih sering.
- f. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan frekuensi kekambuhan hipertensi di wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan, dimana responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk berpotensi mengalami frekuensi kekambuhan hipertensi yang lebih sering.

V.2 Saran

Setelah dilakukannya penelitian, terdapat beberapa hal yang perlu menjadi perhatian, saran peneliti diantaranya adalah:

a. Bagi Responden

Disarankan lansia dapat lebih mengendalikan hipertensi yang dialami melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin, konsumsi obat anti hipertensi, dan memodifikasi gaya hidup. Lansia dengan hipertensi juga disarankan dapat meningkatkan manajemen stres yang dapat membantu lansia dalam mengelola stres dan menjaga kualitas tidur dengan lebih baik, sehingga dapat mengurangi frekuensi kekambuhan hipertensi dan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup.

b. Bagi Keluarga

Keluarga hendaknya dapat memberikan dukungan dalam bentuk emosional (kepedulian dan perhatian), penghargaan (dorongan dan motivasi), instrumental (finansial dan material), informasional (nasehat, bimbingan, dan saran) agar lansia dapat mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur, sehingga dapat berkontribusi pada pengendalian hipertensi dan menurunkan frekuensi kekambuhan. Keluarga juga dapat memfasilitasi kegiatan pemeriksaan tekanan darah ke pelayanan kesehatan secara rutin, pemantauan konsumsi obat anti hipertensi, hingga

memberikan bimbingan terkait perubahan gaya hidup agar penyakit hipertensi yang dialami oleh lansia dapat terkendali.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Bagi Puskesmas

Puskesmas sebagai pelayanan kesehatan hendaknya dapat memfasilitasi pembentukan program-program kepada lansia dengan hipertensi terkait pemberian konseling psikologis serta edukasi tentang manajemen stres dan peningkatan kualitas tidur bagi lansia penderita hipertensi, yang pada akhirnya dapat membantu menurunkan frekuensi kekambuhan hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

2) Bagi Perawat

Perawat dapat merancang program edukasi dan pelatihan terkait pentingnya manajemen stres dan kualitas tidur dalam mengurangi frekuensi kekambuhan hipertensi pada lansia. Pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara tingkat stres, kualitas tidur, dan kekambuhan hipertensi dapat membantu tenaga kesehatan menciptakan lingkungan perawatan yang mendukung kesehatan fisik dan emosional lansia, sehingga mereka dapat lebih baik dalam mengelola hipertensi secara keseluruhan.

d. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu keperawatan komunitas khususnya lansia dengan hipertensi. Hasilnya juga dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa keperawatan yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut di bidang ini.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat memperluas ranah penelitian dengan menambah variabel-variabel lain, karna banyaknya faktor yang memengaruhi terjadinya kekambuhan hipertensi, untuk memperkaya hasil penelitian terkait frekuensi kekambuhan hipertensi pada lansia.