

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sebagian besar lansia berada pada kategori kualitas tidur buruk. Meskipun demikian, pada analisis per domain ditemukan bahwa mayoritas responden menilai kualitas tidur subjektifnya cukup baik, memiliki durasi tidur 6–7 jam, efisiensi tidur yang tinggi, serta penggunaan obat tidur yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara total skor PSQI banyak lansia tergolong memiliki kualitas tidur buruk, gangguan tidur yang dialami cenderung bersifat ringan hingga sedang dan masih dapat ditoleransi oleh responden.
- b. Hasil distribusi tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori hipertensi, sedangkan hanya sebagian kecil yang memiliki tekanan darah normal. Temuan ini menggambarkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dominan pada lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok, sejalan dengan karakteristik proses penuaan dan tingginya faktor risiko kardiovaskular pada kelompok usia lanjut.
- c. Berdasarkan hasil analisis bivariat, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur tidak berhubungan secara signifikan dengan tekanan darah pada lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan kualitas tidur yang dialami lansia tidak secara langsung berkaitan dengan kategori tekanan darah, sehingga tekanan darah pada lansia kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti proses penuaan fisiologis, Indeks Massa Tubuh (IMT), kondisi komorbid, serta faktor gaya hidup dan penggunaan obat.

V.2 Saran

- a. Bagi Peneliti: Peneliti diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dalam memahami kompleksitas hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang diukur secara subjektif belum tentu berkaitan langsung dengan tekanan darah, sehingga peneliti perlu lebih berhati-hati dalam menafsirkan hasil serta mempertimbangkan keterbatasan instrumen dan desain penelitian yang digunakan.
- b. Bagi Penelitian Selanjutnya: Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau kohort agar dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia secara lebih komprehensif. Selain itu, disarankan untuk melakukan analisis multivariat dengan mengendalikan faktor-faktor perancu seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik, pola makan, stres, dan penggunaan obat antihipertensi. Penelitian lanjutan juga dianjurkan untuk menganalisis kualitas tidur berdasarkan masing-masing domain PSQI serta mengombinasikan pengukuran subjektif dengan metode objektif guna memperoleh gambaran kualitas tidur yang lebih akurat.
- c. Bagi Tempat Penelitian (Posbindu Komplek Marinir Depok): Pihak Posbindu Komplek Marinir Depok diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan dan pelaksanaan program kesehatan lansia, khususnya dalam upaya pengendalian hipertensi. Pemantauan tekanan darah secara rutin, disertai dengan edukasi mengenai gaya hidup sehat dan pengelolaan faktor risiko kardiovaskular, diharapkan dapat terus ditingkatkan guna mendukung peningkatan kualitas hidup lansia di lingkungan Posbindu.
- d. Bagi Petugas Kesehatan: Petugas kesehatan disarankan untuk melakukan pendekatan yang komprehensif dalam pelayanan lansia, dengan tidak hanya berfokus pada kualitas tidur, tetapi juga memperhatikan faktor-faktor lain yang memengaruhi tekanan darah seperti status gizi, aktivitas fisik, dan kepatuhan pengobatan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk

meningkatkan edukasi kesehatan yang lebih terintegrasi dan berkelanjutan bagi lansia di tingkat komunitas.

- e. Bagi Lansia: Lansia diharapkan tetap memperhatikan pola tidur yang sehat dan menerapkan gaya hidup yang mendukung kesehatan kardiovaskular, seperti menjaga berat badan ideal, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta mematuhi pengobatan yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan. Meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan tekanan darah, tidur yang cukup dan berkualitas tetap memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis lansia.