

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 20-50 tahun dengan lama tidur <7 jam lalu lama mengemudi 7-8 jam.
- b. Distribusi kualitas tidur yang dilakukan oleh sopir sebagian besar dalam kategori kualitas tidur baik.
- c. Distribusi tekanan darah pada sopir sebagian besar dalam kategori normal.
- d. Sedangkan untuk hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada sopir tersebut adalah terdapatnya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada Sopir Bus di Terminal Kampung Rambutan dengan arah hubungan positif antara hasil koefisien korelasi pada ke dua variabel tersebut.

V.2 Saran

- a. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan mencari sampel yang homogen agar rentan umur responden tidak bervariasi.
- b. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berharap dapat menjadi salah satu bahan referensi dan dapat dikembangkan lebih baik lagi untuk penelitian selanjutnya. Kemudian untuk jumlah sampel diharapkan lebih banyak dan lebih luas.
- c. Untuk penelitian selanjutnya harus lebih memperhatikan faktor-faktor perancu yang dapat mempengaruhi hasilnya, seperti status merokok, dan mengkonsumsi kopi.
- d. Bagi responden lebih memperbaiki pola hidup, pengontrolan rutin tekanan darah, serta mengkonsumsi obat yang diberikan dokter secara rutin, dan harus berolahraga.