

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada bab sebelumnya tentang variabel independen kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo maka terdapat beberapakesimpulan yaitu:

- 1) Setelah diidentifikasi nilai kualitas tidur lansia pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo memiliki nilai presentase buruk sebanyak 77,3% dan kualitas lansia pada pasien hipertensi dengan kategori Baik sebanyak 22,7%.
- 2) Setelah diidentifikasi nilai tingkat stress pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo memiliki presentase 82,9%.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur lansia dengan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi sebanyak 82,9 % dengan nilai (*P Value* <0,05) di Puskesmas Pasar Rebo.

5.2 Saran

- 1) Bagi Lansia
 - (1) Diharapkan kepada lansia untuk mengukur tekanan darah secara rutin dan menerapkan hidup sehat seperti menjaga pola makan, aktivitasfisik yang cukup seperti olahraga, mengurangi konsumsi kopi, tidak merokok dan menjaga kualitas tidur yang baik dan cukup.
 - (2) Diharapkan untuk mengontrol dan berkonsultasi dengan dokter agar mendapat pengobatan apabila tekanan darah rutin selalu menunjukkan hasil yang tinggi.

2) Bagi Puskesmas Pasar Rebo

Diharapkan bahwa layanan Kesehatan akan terus meningkatkan identifikasi dini hubungan hipertensi untuk mengidentifikasi individu dengan hipertensi secara dini dan mendukung kegiatan PROLANIS Hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo.

3) Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan asuhan keperawatan dalam perkuliahan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian bisa menjadi sumber informasi dan referensi serta wawasan tambahan. Selain itu, diharapkan dapat melakukan intervensi terkait peningkatan kualitas tidur dan tingkat stres pada lansia dengan kejadian hipertensi.



