

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bab sebelumnya tentang Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Produktif Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Ypk Mandiri Jakarta Pusat, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Sebagian besar responden dalam penelitian ini merupakan responden berusia 26-35 tahun (38,5%), berjenis kelamin Perempuan 66 responden (72,5%), tingkat Pendidikan D3 sebanyak 49 responden (53,8%), dan status Pekerja sebagai pegawai sebanyak 90 responden (98,9%), status gizi terbanyak dengan *overweight* dan obesitas I sebanyak 25 responden (27,5%), tingkat stress ringan 34 responden (37,4%), kualitas tidur buruk sebanyak 82 responden (90,1%), dan aktivitas fisik sedang 47 responden (51,6%).
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress, status gizi, dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada pasien Hipertensi ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

#### 1.2 Saran

- 1) Bagi pasien Hipertensi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan pemeriksaan kesehatan khususnya tekanan darah dapat dilakukan secara rutin sebagai penanganan dini. Diharapkan bagi responden melakukan pemeriksaan status gizi rutin dan berkala, mengontrol stress dalam bekerja, meningkatkan kualitas tidur yang baik, meningkatkan aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari misalnya dengan melakukan olah raga seperti senam ataupun berjalan kaki secara teratur 20-30 menit setiap

harinya atau beberapa kali dalam seminggu.

## 2) Bagi Tempat Penelitian

Bagi masyarakat rumah sakit YPK Mandiri Jakarta Pusat dapat menambahkan wawasan dan memberikan program untuk pegawai bank dalam 1 bulan sekali untuk pencegahan hipertensi pada usia produktif dan meningkatkan pelayanan masyarakat di Rumah Sakit YPK Mandiri. Serta mengadakan MCU melalui media misalnya poster atau lembar balik mengenai hipertensi.

## 3) Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan menjadi dasar dalam penelitian ilmu keperawatan dan juga bisa menjadi pengetahuan yang bermanfaat, serta sebagai bahan evaluasi dan masukan.

## 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk informasi tambahan dan sarana untuk peneliti selanjutnya diharapkan memasukan faktor resiko penyakit jantung sebagai kriteria inklusi penelitian sehingga dapat menghilangkan bias penelitian dan mengembangkan penelitian, perkembangan pengetahuan serta dapat meneliti hubungan lainnya yang dapat diteliti pada Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Produktif untuk peneliti selanjutnya.