

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

5.1.1 Sebagian besar responden memiliki pola makan baik (56,9%), kualitas tidur buruk (60,3%), dan tekanan darah kategori prahipertensi (36,2%).

5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi lansia di Wilayah RW 004 Batu Ampar Jakarta Timur dengan hasil *p-value* 0,001 pada pola makan dan kejadian hipertensi dan *p-value* 0,003 pada kualitas tidur dan kejadian hipertensi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Kader Kesehatan di Wilayah RW 004

Untuk mendukung pencegahan hipertensi di wilayah RW 004, kader kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan bimbingan kepada masyarakat terkait pola makan sehat dan peningkatan kualitas tidur. Serta melakukan pemantauan tekanan darah masyarakat secara rutin dan berikan tindak lanjut bagi mereka yang memerlukan intervensi lebih lanjut, salah satunya terapi komplementer yaitu senam hipertensi dan terapi benson.

5.2.2 Bagi Lansia

Lansia di Wilayah RW 004 di harapkan untuk menjaga pola makan sehat dengan mengurangi asupan garam, perbanyak konsumsi buah dan sayur, memilih sumber protein sehat. Serta meningkatkan kualitas tidur dengan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman.

5.2.3 Bagi perawat

Perawat diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada lansia dan keluarga mengenai pola makan sehat dan kualitas tidur yang baik, melakukan pemantauan rutin terhadap tekanan darah, serta berperan dalam intervensi pencegahan hipertensi pada lansia di Wilayah RW 004 Kelurahan Baru Ampar Jakarta Timur.

