

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Setelah melaksanakan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan tekanan darah pada lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta tahun 2023. Penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Mayoritas responden lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta tahun 2023 berjenis kelamin perempuan, mempunyai tingkat pendidikan tinggi.
- 2) Kualitas tidur pada lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta tahun 2023 sejumlah 83,1% termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk.
- 3) Status Gizi pada lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta tahun 2023 termasuk dalam kategori Obesitas I sejumlah 57,8%.
- 4) Tekanan darah pada lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta tahun 2023 termasuk dalam kategori hipertensi tahap 1 sejumlah 38,6%.
- 5) Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta tahun 2023 dengan *p value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan hubungan antar variabel adalah kategori cukup dan berkorelasi positif, artinya semakin buruk kualitas tidur maka tekanan darah akan meningkat.

- 6) Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tekanan darah pada lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta tahun 2023 dengan *p value* sebesar 0,018 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan hubungan antar variabel adalah kategori cukup dan berkorelasi positif, artinya semakin buruk status gizi maka tekanan darah akan meningkat.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Responden Lansia

Bagi lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta tahun 2023 yang mengalami kualitas tidur buruk atau terganggu dan status gizi yang buruk dapat menjaga dan meningkatkan kualitas tidur dengan baik dengan cara mengurangi konsumsi kafein dan memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mengkondisikan kamar agar lebih nyaman saat tidur, membuat jadwal tidur, dan membatasi waktu tidur di siang hari. Lansia juga disarankan untuk menjaga pola makan dan memilih jenis makanan yang sesuai kebutuhan kalori tubuh agar pasokan gizi dalam tubuh menjadi gizi seimbang.

### 5.2.2 Bagi Perawat

Bagi Perawat diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan masukan dalam melaksanakan intervensi keperawatan pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi, kualitas tidur yang buruk, dan status gizi berlebih dan obesitas untuk diberikan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya menjaga asupan makan dan kualitas tidur yang baik agar terhindar dari penyakit hipertensi dan terhindar dari komplikasi pada lansia yang mempunyai masalah tekanan darah.

### **5.2.3 Bagi Klinik**

Bagi Klinik diharapkan agar dapat memberikan pengarahan atau motivasi pada lansia untuk memperbaiki pola tidur agar mendapat kualitas tidur yang baik sehingga tekanan darah dapat normal. Klinik juga disarankan untuk memberikan edukasi kepada lansia mengenai gizi seimbang dan pola makan yang baik bagi lansia.

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah seperti stres, aktivitas fisik, dan yang lainnya.

### **5.2.5 Bagi Keilmuan**

Bagi Keilmuan, diharapkan semakin banyak penelitian mengenai kualitas tidur, status gizi, maupun variabel lain yang merupakan faktor pencetus terjadinya peningkatan darah agar dapat memberikan informasi dan wawasan dalam mengembangkan ilmu keperawatan, khususnya dalam keperawatan gerontik.

### **5.2.6 Bagi Metodologis**

Bagi Metodologis, diharapkan peneliti lain untuk mengembangkan dan memodifikasi faktor resiko lain terjadinya peningkatan tekanan darah seperti kebiasaan merokok, tingkat stress, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, dan lainnya.