

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Survei terhadap 109 orang dewasa di wilayah Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung menyimpulkan:

- 1) Sebagian besar orang yang menjawab 64,2% perempuan, dan mereka sebagian besar berada di rentang usia 40 hingga 60 tahun, dengan distribusi yang relatif rata. Pendidikan terakhir tertinggi adalah SMA 43,1%, dan paling banyak pada ibu rumah tangga 48,6%. Selain itu, 56,9% orang yang menjawab memiliki riwayat hipertensi sebelumnya.
- 2) Di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung, Jakarta Timur, paling banyak responden berada dalam kategori pre-hipertensi 34,9%.
- 3) Paling banyak pasien dewasa memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang hipertensi 54,1% dan kualitas tidur yang buruk 72,5%.
- 4) Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pasien usia dewasa ( $p < 0,001$ ).

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran bagi pasien dan keluarga

Diharapkan bahwa responden akan lebih memahami hipertensi melalui pendidikan dan pemeriksaan rutin di Puskesmas dan mendorong mereka untuk mengikuti gaya hidup sehat. Untuk menjaga tekanan darah stabil, pola tidur yang

teratur dan durasi tidur yang cukup juga penting. Untuk mendukung pencegahan dan pengendalian hipertensi, dukungan keluarga juga diharapkan berfungsi sebagai *support system*.

### **5.2.2 Bagi Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung**

Bagi Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung, tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi kesehatan mengenai hipertensi kepada pasien usia dewasa, melakukan skrining dan pemantauan tekanan darah secara rutin, menilai kualitas tidur pasien, serta melibatkan keluarga dalam mendukung penerapan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian.

### **5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Fakultas Ilmu Kesehatan berharap dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi pembelajaran, khususnya tentang promosi kesehatan dan penyakit tidak menular. Mereka juga diharapkan dapat membantu penelitian mahasiswa tentang faktor perilaku dan gaya hidup yang berkontribusi pada pencegahan hipertensi.

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk mengevaluasi dampak pada pengendalian tekanan darah, para peneliti di masa mendatang didorong untuk memasukkan variabel yang berkaitan dengan hipertensi, seperti kepatuhan diet, kebiasaan merokok, dan dukungan keluarga, serta memperluas ukuran sampel dan lokasi untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif. Selain itu, studi intervensi, seperti pendidikan kesehatan, dukungan modifikasi gaya hidup, dan program peningkatan kepatuhan, juga direkomendasikan.