

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat tekanan darah pada anggota Prolanis di Puskesmas Jadikarya, maka dapat disimpulkan:

1. Gambaran Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang berada pada kategori Buruk, sebanyak 23 orang (57,5%).

2. Gambaran Tekanan Darah

Distribusi frekuensi tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori Hipertensi (tekanan darah tinggi) yaitu sebanyak 25 responden (62,5%).

3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah

Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat tekanan darah pada anggota Prolanis di Puskesmas Jadikarya dengan nilai *p-value* 0,001. Responden dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki tekanan darah kategori hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Jadikarya

Diharapkan pihak Puskesmas tidak hanya fokus pada edukasi diet dan senam Prolanis, tetapi juga mengintegrasikan program edukasi *sleep hygiene* (kebersihan tidur). Petugas dapat memberikan penyuluhan tentang teknik relaksasi sebelum tidur untuk membantu anggota Prolanis mencapai tidur yang berkualitas guna menstabilkan tekanan darah.

2. Bagi Responden

Responden diharapkan lebih memperhatikan pola istirahatnya dengan cara menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menghindari konsumsi kafein atau aktivitas berat sebelum tidur, dan berusaha memiliki waktu tidur yang teratur agar membantu efektivitas pengobatan hipertensi yang sedang dijalani.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Dapat menggunakan hasil ini sebagai dasar dalam memberikan asuhan keperawatan komunitas, khususnya dalam manajemen faktor risiko hipertensi melalui perbaikan pola istirahat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia Prolanis, seperti tingkat kecemasan, lingkungan tempat tinggal, atau pengaruh komorbiditas (penyakit penyerta) lainnya dengan menggunakan sampel yang lebih luas.