**BAB V**

**PENUTUP**

**A. Kesimpulan**

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan mengenai hubungan kualitas tidur dengan kejadian tekanan darah di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin, maka dapat diberikan kesimpulan :

1. Berdasarkan hasil penelitian pada lansia hipertensi di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin persepsi bahwa dari sampel 143 orang lansia hipertensi jumlah mayoritas responden dengan kualitas tidur yaitu dengan kategori sedang sebanyak 112 orang (78.3%),
2. Mayoritas responden tekanan darah pada lansia di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin yaitu dengan katogori sedang (160/100-179/109 mmHg).
3. Tidak ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin dengan nilai coefficient correlation sebesar 0,126 dengan nilai Sig. (*2-tailedi*) yang menunjukkan hubungan antara variabel adalah kategori sedang dan berkorelasi negatif.

**B. Saran**

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan antara lain :

1. Bagi Lansia

Bagi lansia diharapkan agar dapat memodifikasi jam tidur, hindari terlalu banyak minum air pada malam hari, diharapkan agar terlebih dahulu buang air kecil sebelum tidur.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat, dan dijadikan sebagai pedoman agar melanjutkan penelitian pada waktu berikutnya untuk melihat maupun menganalisa faktor resiko lain yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk seperti halnya gangguan tidur, durasi tidur yang tidak efektig dan pemanfaatan efisiensi jam tidur yang kurang sehingga berpengaruh terhadap tekanan darah.

1. Bagi institusi Stikes Suaka Insan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu tambahan referensi sebagai acuan dalam ilmu keperawatan Gerontik dan pengembangan wawasan pada keperawatan medikal bedah.

4. Bagi Puskesmas

* Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat memberi masukan kepada pihak Puskesmas Teluk Dalam untuk mempertahankan dan meningkatkan pelayanan kesehatan Puskesmas kepada lansia
* melakukan evaluasi lanjutan secara berkala dan berkesinambungan terhadap kegiatan promosi kesehatan, dan program pengendalian faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) khususnya penyakit hipertensi dan program pencegahan terjadinya komplkasi pada penderita lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi atau hipertensi.
* Menyediakan metode promosi mulai dari definisi hingga dampak, komplikasi serta pencegahannya dan kualitas tidur yaang berisi pengetahuan tentang cara mengenali berbagai tanda dan gejala gangguan tidur, durasi tidur, efisiensi jam tidur sehingga mencegah terjadinya kualitas tidur yang buruk dengan berbagai pendekatan yang disesuaikan denga tingkat pendidikan maupun karakteristik klien atau pasien.
* Memberikan dan melakukan sosialisasi secara berkala terkait bahaya dan dampak hipertensi maupun kualitas tidur yang kurang baik, seperti sosialisasi melalui kegiatan posyandu.

5. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan agar meningkatkan spesifikasi dan fokus pendidikan kesehatan terhadap 7 komponen kualitas tidur di dalamnya dan penyakit hipertensi serta dampak komplikasi yang ditimbulkan serta penanganan yang bisa dilakukan.