

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo” yang telah dilaksanakan pada bulan tanggal 3-16 Juni 2025 dengan jumlah responden sebanyak 45 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

5.1.1 Gambaran karakteristik usia dan jenis kelamin pada lansia di Padukuhan Pringinan

Sebagian besar lansia di Padukuhan Pringinan berada pada tahap lansia awal yang masih aktif secara fungsional, namun mulai mengalami perubahan biologis dan psikologis yang membuat mereka rentan terhadap gangguan tidur dan tekanan darah tinggi.

Sebagian besar responden adalah perempuan, mencerminkan angka harapan hidup yang lebih tinggi. Perempuan lansia lebih berisiko mengalami gangguan tidur karena faktor hormonal, emosional, dan sosial yang memengaruhi kondisi kesehatannya.

5.1.2 Gambaran kualitas tidur pada lansia di Padukuhan Pringinan

Sebagian besar lansia di Padukuhan Pringinan mengalami kualitas tidur yang buruk, terutama akibat durasi tidur yang kurang dan gangguan tidur seperti sering terbangun, nyeri fisik, serta keluhan neurologis ringan. Meski efisiensi tidur cukup baik dan penggunaan obat tidur rendah, disfungsi siang hari tetap umum terjadi. Gangguan fisik dan psikologis menjadi faktor utama yang memengaruhi rendahnya kualitas tidur pada lansia.

5.1.3 Gambaran tekanan darah pada lansia di Padukuhan Pringinan

Sebagian besar lansia di Padukuhan Pringinan mengalami tekanan darah di atas normal, dengan lebih dari separuhnya terindikasi hipertensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah umum pada lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius, terutama bila disertai gangguan tidur dan faktor penuaan lainnya.

5.1.4 Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Padukuhan Pringinan

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank, diperoleh nilai korelasi $r = -0,748$ dan nilai signifikansi $p\ value = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan bermakna secara statistik antara kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia, dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin buruk kualitas tidur seseorang, maka semakin tinggi kemungkinan lansia tersebut mengalami tekanan darah tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi lansia dan keluarga di Padukuhan Pringinan

5.2.1.1 Diharapkan lansia dan keluarganya lebih memperhatikan pola tidur, seperti menjaga waktu tidur yang teratur, menghindari tidur siang yang terlalu lama, serta mengatur lingkungan tidur yang nyaman (tidak bising, cahaya cukup, dan suhu ruangan yang sejuk).

5.2.1.2 Mendorong aktivitas fisik ringan di sepanjang waktu, seperti jalan kaki, senam lansia, atau berkebun, agar energi tubuh digunakan secara optimal dan memudahkan tidur malam yang lebih nyenyak.

5.2.1.3 Melibatkan lansia dalam kegiatan sosial atau spiritual seperti posyandu lansia / posbindu, arisan RT/RW atau kelompok lansia, , kelompok tani atau berkebun bersama, pengajian rutin atau pertemuan PKK juga dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan stres, yang terbukti mempengaruhi kualitas tidur.

5.2.2 Bagi Kader Posbindu Pringinan dan petugas kesehatan Puskesmas Galur 1

5.2.2.1 Melakukan screening rutin terhadap kualitas tidur dan tekanan darah lansia melalui kunjungan rumah atau kegiatan Posyandu Lansia.

5.2.2.2 Memberikan edukasi tentang pentingnya tidur berkualitas dan cara-cara sederhana untuk memperbaikinya, seperti penggunaan aromaterapi, relaksasi otot progresif, ataupun terapi murottal (jika sesuai budaya dan keyakinan).

- 5.2.2.3 Mengadakan pelatihan atau simulasi terapi non-farmakologis (misalnya: pernapasan dalam, teknik relaksasi, yoga ringan untuk lansia) sebagai upaya promotif dan preventif.
- 5.2.2.4 Meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dengan lansia dan keluarganya agar pesan kesehatan dapat diterima dengan baik dan dipraktikkan.
- 5.2.2.5 Mendokumentasikan hasil pemantauan kualitas tidur dan tekanan darah secara teratur untuk memudahkan evaluasi perkembangan kesehatan lansia.
- 5.2.2.6 Menjalin kerja sama dengan tokoh masyarakat setempat dalam menyampaikan edukasi, sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima.
- 5.2.3 Bagi pemerintah desa dan wilayah padukuhan
 - 5.2.3.1 Menjalin kerja sama dengan Puskesmas dan perguruan tinggi untuk pengadaan program pada lansia yang terintegrasi, dengan fokus pada peningkatan kualitas tidur dan pencegahan hipertensi.
 - 5.2.3.2 Mendorong kader dan relawan setempat untuk lebih aktif dalam melakukan home visit atau pendampingan lansia yang tinggal sendiri maupun yang tinggal bersama keluarga atau memiliki riwayat hipertensi dan gangguan tidur.
- 5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya
 - 5.2.4.1 Disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup wilayah lain, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.
 - 5.2.4.2 Penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur lansia, seperti konsumsi obat, status gizi, atau tingkat aktivitas harian, serta melakukan intervensi langsung terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.
 - 5.2.4.3 Peneliti yang kurang dalam berkomunikasi dengan bahasa jawa, bisa menambahkan asisten yang fasih dalam berkomunikasi menggunakan bahasa jawa agar data yang dikumpulkan tidak menjadi bias.