

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kualitas tidur dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati 2, dapat disimpulkan:

- 5.1.1 Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pasien hipertensi di Puskesmas Mlati 2 dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kelompok usia 56–65 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA. Lama menderita hipertensi responden umumnya berada pada rentang 1–5 tahun, sebagian besar tidak memiliki penyakit penyerta, dan jenis obat antihipertensi yang paling banyak digunakan adalah golongan *Calcium Channel Blocker* (CCB).
- 5.1.2 Kualitas tidur pasien hipertensi di Puskesmas Mlati 2 memiliki nilai median sebesar 6,0 dengan interquartile range (IQR) sebesar 3, serta nilai minimum 4 dan maksimum 11. Hasil ini menunjukkan bahwa variasi kualitas tidur antarresponden relatif kecil, di mana sebagian besar responden memiliki skor kualitas tidur yang terkonsentrasi di sekitar nilai tengah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa secara umum responden memiliki pola kualitas tidur yang relatif seragam, meskipun masih terdapat beberapa responden yang mengalami gangguan tidur.
- 5.1.3 Tingkat tekanan darah pada pasien di Puskesmas Mlati 2 menunjukkan nilai median tekanan darah sistolik sebesar 137 mmHg dengan interquartile range (IQR) sebesar 16, serta nilai minimum 108 mmHg dan maksimum 183 mmHg. Sementara itu, tekanan darah diastolik memiliki nilai median sebesar 87 mmHg dengan IQR sebesar 10, serta nilai minimum 60 mmHg dan maksimum 110 mmHg. Nilai median tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar nilai tekanan darah responden terkonsentrasi di sekitar nilai tengah, dengan rentang variasi yang masih cukup lebar antarresponden.
- 5.1.4 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati 2.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Puskesmas Mlati 2

Puskesmas Mlati 2 diharapkan dapat memfokuskan upaya pengendalian hipertensi pada faktor-faktor lain yang berperan dalam pengendalian tekanan darah, seperti kepatuhan pengobatan, pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres, serta tetap memberikan edukasi mengenai kualitas tidur sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan secara umum.

5.2.2 Bagi Tenaga Keperawatan

Tenaga keperawatan di Puskesmas Mlati 2 diharapkan melakukan pengkajian komprehensif pada pasien hipertensi dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen pengukuran tekanan darah yang terstandar dan dikalibrasi secara seragam, serta dilakukan oleh petugas yang sama atau dengan prosedur pengukuran yang jelas, guna meminimalkan variasi hasil pengukuran. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang berpotensi memengaruhi tekanan darah, seperti asupan natrium, aktivitas fisik, tingkat stres, kebiasaan merokok, dan kepatuhan konsumsi obat antihipertensi, dengan desain penelitian yang berbeda, jumlah sampel yang lebih besar, serta cakupan waktu penelitian yang lebih panjang agar hasil penelitian lebih valid dan dapat digeneralisasikan.