

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Sebagian besar karakteristik responden berada pada kategori manula (25,5 %) berjenis kelamin Perempuan (60,8 %) berpendidikan SMA (41,2 %) telah menderita hipertensi selama 1–5 tahun (52,9 %), keteraturan minum obat (32,4 %), dan sebagian besar tidak mengalami gangguan tidur (55,9 %).
- 5.1.2 Gambaran kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II Yogyakarta menunjukkan nilai median 20 bahwa responden memiliki kualitas tidur cenderung baik. berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT).
- 5.1.3 Gambaran tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II Yogyakarta menunjukan median tekanan darah sistolik 152 mmHg (hipertensi derajat 1) dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 94,01 dan standar deviasi 9,396 mmHg (hipertensi derajat 2).
- 5.1.4 Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan lemah. Semakin baik kualitas tidur, maka tekanan darah sistolik cenderung lebih rendah atau lebih terkontrol. Namun, kualitas tidur tidak berhubungan dengan tekanan darah diastolik pasien hipertensi di Puskesmas Depok II.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Puskesmas Depok II Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga dalam memberikan edukasi bagi pasien hipertensi untuk menjaga kualitas tidur yang baik.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Meneliti lebih lanjut faktor-faktor lain seperti tingkat stres, keteraturan minum obat , aktivitas fisik, pola makan, obesitas, yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada pasien hipertensi.

