

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran pola tidur penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cimalaka tahun 2021 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik usia bahwa sebagian besar usia responden adalah kisaran usia 38-45 tahun sebanyak 47 orang (59,5 %) , dan yang terkecil usia 20-28 tahun sebanyak 2 responden (2,5%). Berdasarkan jenis kelamin pada responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 responden dengan persentase (50,6 %), dan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 39 responden (49,4%).
2. Berdasarkan gambaran pola tidur penderita hipertensi memiliki pola tidur yang baik sebanyak 27 responden (34,2 %), dan responden yang memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 52 responden (65,8 %).
3. Berdasarkan gambaran kualitas tidur penderita hipertensi sebagian besar, responden memiliki kualitas tidur cukup baik terdapat sebanyak 38 responden (48 %) dan yang terkecil sangat buruk sebanyak 4 responden (5%).
4. Berdasarkan gambaran durasi tidur penderita hipertensi Sebagian besar, responden memiliki durasi tidur 5-6 jam terdapat sebanyak 38 responden (48 %) dan yang terkecil >7 jam sebanyak 6 responden (8%).
5. Berdasarkan gangguan tidur penderita hipertensi Sebagian besar, responden memiliki gangguan tidur 1x seminggu sebanyak 40 responden (51%) dan yang terkecil >3x seminggu sebanyak 3 responden (4%).

5.2 Saran

Bersumber pada simpulan diatas dapat diajukan anjuran sebagai berikut:

- a. Bagi penderita Hipertensi dan Masyarakat
Agar bisa menjaga pola tidur yang baik serta benar secara teratur.
- b. Bagi pelayanan Kesehatan
Memberikan penyuluhan mengenai kesehatan menjaga pola tidur yang berkualitas.
- c. Untuk Peneliti Selanjutnya
Hasil riset bisa dipakai sebagai informasi untuk mengembangkan penelitian berikutnya, mengenai gambaran kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi serta sebagai bahan untuk bacaan.