

## **BAB 7** **PENUTUP**

### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang didapatkan kesimpulan bahwa :

1. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Sebagian besar responden mengalami hipertensi.
3. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada responden.

### **7.2 Saran**

- a. Bagi *caregiver* lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang diharapkan dapat menjaga dan memperbaiki kualitas tidur lansia tersebut karena menjaga kualitas tidur adalah hal yang penting bagi lansia karena akan mengurangi kerentanan untuk mengalami peningkatan tekanan darah.
- b. Bagi tenaga kesehatan dapat menjadikan penelitian ini untuk melakukan penyuluhan pada lansia mengenai kualitas tidur dan dampak dari kualitas tidur yang buruk dengan tekanan darah.
- c. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ataupun dapat mempengaruhi tekanan darah yang sebelumnya belum diteliti

### **7.3 Kelebihan Penelitian**

1. Penelitian ini dilakukan dengan durasi lebih singkat dengan jumlah sampel yang banyak dibandingkan dengan penelitian lain.