

## BAB 6 : KESIMPULAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap konsumsi kopi, tingkat stres, dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan RSUP Dr. M. Djamil Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari sebagian sampel pada kelompok kasus dan kontrol berusia 55-65 tahun dan lebih dari separuh sampel kelompok kasus dan kontrol berjenis kelamin perempuan. Selain itu sebagian besar kelompok kasus memiliki riwayat hipertensi pada keluarga, serta pada kelompok kontrol sebagian besar tidak memiliki riwayat hipertensi pada keluarga.
2. Lebih dari separuh sampel kelompok kasus dan kontrol memiliki kebiasaan konsumsi kopi.
3. Sebagian besar sampel pada kelompok kasus dan sebagian kecil sampel pada kelompok kontrol mengalami stres
4. Sebagian besar pada kelompok kasus dan sebagian kecil pada kelompok kontrol memiliki kualitas tidur yang buruk.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUP Dr. M. Djamil Padang tahun 2018
6. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUP Dr. M. Djamil Padang tahun 2018.

7. Ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUP Dr. M. Djamil Padang tahun 2018.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut:

1. Bagi RSUP Dr. M. Djamil Padang, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan penyuluhan oleh tenaga kesehatan rumah sakit terkait dengan tingkat stres (manajemen gejala stres seperti rasa kesal, marah, cemas) dan kualitas tidur (seperti mengatur waktu tidur) untuk penderita hipertensi
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian khususnya mengenai konsumsi kopi yang berhubungan dengan tekanan darah pada kelompok peminum kopi. Selain itu diharapkan juga untuk penelitian selanjutnya dapat melanjutkan dengan metode penelitian analisis yang lebih tingkat validitasnya (mengurangi bias) dalam penelitian seperti metode kohort, dan lain-lain

