

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata kualitas tidur pada lansia hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018 adalah dengan skor 10.
2. Rata-rata tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018 adalah 150/90 mmHg.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di puskesmas andalas kota padang tahun 2018 yang memiliki kekuatan yang kuat dan arah positif, yang berarti semakin tinggi nilai kualitas tidur maka semakin tinggi tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018.

#### B. Saran

1. Bagi Puskesmas Andalas Kota Padang diharapkan dapat memberikan kuesioner yang dapat mengetahui kualitas tidur lansia, dengan begitu perawat dan tenaga kesehatan lainnya yang bertugas di puskesmas andalas dapat mengetahui kualitas tidur lansia tersebut dan mengidentifikasi masalah tidur lansia tersebut, dimana masalah tidur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

2. Bagi institusi pendidikan untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu tambahan referensi di perpustakaan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggali lagi tentang manajemen atau terapi kualitas tidur buruk yang dapat menurunkan tekanan darah.

