

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tekanan darah lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang secara umum berada dalam kategori tekanan darah meningkat (*elevated blood pressure*) berdasarkan klasifikasi ESC, dengan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik masing-masing 136,03 mmHg dan 80,3 mmHg. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah berada pada tahap risiko menuju hipertensi, yang ditandai dengan kecenderungan peningkatan tekanan darah terutama pada komponen sistolik.
2. Aktivitas fisik lansia memiliki rerata skor PASE sebesar 132,3 yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik responden secara umum tergolong sedang, meskipun terdapat variasi yang cukup besar antar individu. Pola aktivitas fisik lansia lebih didominasi oleh aktivitas rumah tangga dibandingkan aktivitas olahraga maupun pekerjaan, yang mencerminkan bahwa aktivitas fisik pada lansia lebih bersifat aktivitas fungsional sehari-hari daripada aktivitas fisik terstruktur.

3. Kualitas tidur lansia menunjukkan rerata skor global PSQI sebesar 5,36 yang mengindikasikan bahwa secara umum responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Permasalahan utama kualitas tidur terletak pada durasi tidur yang tidak optimal, adanya gangguan tidur malam hari, serta latensi tidur yang memanjang, sementara penggunaan obat tidur relatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada lansia lebih banyak berkaitan dengan perubahan pola tidur alami dibandingkan ketergantungan terhadap terapi farmakologis.
4. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang, dengan korelasi hubungan kuat dengan arah korelasi negatif untuk tekanan darah sistolik, sedangkan pada tekanan darah diastolik hubungan sedang dengan arah negatif. Artinya semakin rendah aktivitas fisik, maka semakin tinggi tekanan darah sistolik dan diastolik
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang. Dengan korelasi hubungan sedang dengan arah positif untuk sistolik, sedangkan pada tekanan darah diastolik hubungan lemah dengan arah positif. Arah korelasi positif ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur lansia, maka tekanan darah sistolik dan diastolik cenderung semakin meningkat

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan referensi dalam pendidikan kesehatan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas, untuk meningkatkan pemahaman mengenai aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian berbasis komunitas yang berfokus pada upaya promotif dan preventif hipertensi pada lansia, sehingga hasil penelitian dapat diaplikasikan secara nyata di masyarakat.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Instansi kesehatan diharapkan dapat menetapkan program promotif dan preventif kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi pada lansia. Program tersebut dapat diwujudkan melalui aspek yang masih rendah berdasarkan hasil penelitian, yaitu aktivitas fisik terstruktur seperti senam lansia, jalan sehat bersama, pada aspek kualitas tidur lansia bisa diberikan edukasi tentang pengaturan jadwal tidur yang teratur dan sleep hygiene.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data awal dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian dengan jangkauan yang lebih luas. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi tekanan darah, seperti pola makan, tingkat stres, indeks massa tubuh, dan kepatuhan minum obat, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan teknik probability sampling agar hasil penelitian lebih representatif. Peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan desain longitudinal atau kohort untuk melihat perubahan tekanan darah dan faktor-faktor yang memengaruhinya dari waktu ke waktu sehingga hubungan sebab-akibat dapat dianalisis lebih kuat.

