

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari *Literature Review* yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah remaja adalah :

1. Kualitas tidur remaja terjadi perubahan dalam pola tidur, termasuk berkurangnya durasi tidur, tertundanya waktu tidur, dan bertambahnya perbedaan pola tidur dikarenakan aktivitas sebelum tidur, meminum kopi sebelum tidur, stress, batuk, stress psikologis, dan olahraga sebelum tidur.
2. Tekanan darah pada remaja terjadi perubahan dipengaruhi oleh jumlah waktu kebutuhan tidur, aktifitas fisik sehingga dapat menjadikan masalah kesehatan dan perubahan kondisi fisik remaja.
3. *Literature review* ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah remaja. Semakin buruk kualitas tidur remaja maka tekanan darah juga tidak normal. Semakin baik kualitas tidur maka semakin normal tekanan darah pada remaja.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil *Literature Review* ini peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi profesi keperawatan  
Hasil *literature review* ini dapat dijadikan sebagai landasan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kualitas tidur dan tekanan darah pada remaja.
2. Bagi peneliti selanjutnya

*Literature review* ini masih banyak kekurangan. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah jurnal yang lebih banyak.

### 3. Bagi Remaja

Sebaiknya remaja mengurangi bermain game online poker, mengurangi minum kopi di kafe setiap malam, sebelum tidur sebaiknya remaja mematikan aktivitas tv, telepon genggam, mengatur ruangan senyaman mungkin dengan cara mematikan lampu serta minum susu hangat dan the chamomile hangat sebelum tidur untuk menjaga kualitas tidur tetap baik sehingga tekanan darah juga normal dan tidak terjadi perubahan pada tekanan darah.



