

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Didapatkan sebanyak 23 (57,5%) lansia di prolanis Puskesmas Limboto memiliki kualitas tidur buruk
2. Didapatkan sebanyak 24 (60%) lansia di prolanis Puskesmas Limboto mengalami kejadian hipertensi yang tidak terkontrol
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi dimana nilai $p\text{-value} = 0,037 < \text{nilai } \alpha = 0,05$.

5.2. Saran

1. Bagi masyarakat, diharapkan senantiasa menjaga kualitas tidurnya karena kualitas tidur yang buruk secara berkepanjangan akan mejadi akar masalah bagi kesehatan salah satunya yaitu hipertensi
2. Bagi Puskesmas, diharapkan untuk meningkatkan program program yang dapat mengelola emosi lansia dan membuat lansia untuk selalu rileks sehingga lansia dapat mencapai kualitas tidur yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk bisa mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel variabel lain sehingga bisa menemukan lebih banyak faktor penyebab hipetensi.
4. Bagi profesi keperawatan, diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan untuk meningkatkan kinerja perawat dalam melakukan peran perawat terutama pada lansia

5. Bagi instansi pendidikan, diharapkan untuk dapat mengadakan kegiatan pendidikan kesehatan untuk menambah wawasan terkait kualitas tidur dan hipertensi pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>
- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437-447. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/680>
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan, Edisi 8 Buku 2*. Singapore: Elsevier.
- Badan Pusat Statistik. (2018). 10 kategori Penyakit terbanyak di Provinsi Gorontalo. Gorontalo: BPS
- BPS. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Budyawati, N. L., Utami, D. K., & Widyadharna, I. P. (2019). Proporsi Dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Journal Medika*, Vol.8 No.3, ISSN: 2303-1395, 1-17.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan kualitas hidup Lansia*. Jakarta: Wineka Media.
- Handiyani, H., Hariyanti, T. S., Yetti, K., & Indracahyani, A. (2018). *Healthy Nurse: Napping Sehat Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan*. Jakarta: UI Publishing.
- Handayani, D. S., Rusli, R., & Ibrahim, A. (2016). Analisis Karakteristik Dan Kejadian Drug Related Problems. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 75-81.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu.
- Harsismanto, Andri, J., Payana, T. D., Adrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Asclepius*, Volume 2, Nomor 1, e-ISSN: 2684-8287, p-ISSN: 2656-8926, 1-11.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *jurnal kedokteran dan kesehatan*, Vol.17 No. 2, 187-195.

- Javaheri, S., Zhao, Y. Y., Punjabi, N. M., Quan, S. F., Gottlieb, D. J., & Redline, S. (2018). Slow-Wave Sleep Is Associated With Incident Hypertension: The Sleep Heart Health Study. *Original Article, Vol. 41 No. 1*, 1-7.
- Johanes, A. S. (2019). Diagnosis Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa. *Cdk-274, 46(3)*, 172178. Retrieved from [http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/503%0Adiakses pada tanggal 24 februari 2021](http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/503%0Adiakses%20pada%20tanggal%2024%20februari%202021)
- Kasiati, & Rosmalawati, N. D. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes, R. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tata Laksana Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Riskesdas 2018. Jakarta: Litbangkes, Kemenkes
- Kholifah, S. N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetakan Keperawatan: Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan; Kemenkes RI.
- Kumar, V. A., & Ratep, N. (2017). Kualitas Tidur Pada Geriatri Di Panti Jompo Tresna Wana Seraya Denpasar Bali. *Intisari Sains Medis, Volume 8, Number 2, P-ISSN: 2503-3638, E-ISSN: 2089-9084*, 151-154.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakkok Ciamis. *Mutiara Medika, Vol. 16 No. 2*, 46-51.
- Luthfi, M., Azmi, S., & Erkadius. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas 6(2)*, 318-323.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Jakarta: Wineka Media.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi *Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension. 14(3)*, 297–303.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Proktis*. Jakarta: Selemba Medika.
- Nursiati, C. W. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-XI di SMA N 1 Kwadungan Kab. Ngawi*. Madium: Stikes Bhakti Husada Mulia Madium. <http://repository.stikes bhm.ac.id/141/1/14.pdf> diakses pada 25 februari 2021

- Potter, Patricia A, Perry, A.G. (2021). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktek. Jakarta: EGC
- Ratnasari, D., Sulivawati, E., Lasmana, A., & Nugraha, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Perlindungan Sosial Tresna Werdha Provinsi Jawa Barat. *Journal Of Health*, 72-75.
- Riyadi, S., & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan dasar manusia aktivitas istirahat diagnosis nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Roshifanni, S. (2016). Resiko Hipertensi Pada Orang dengan Pola Tidur Buruk. *FKM_UNAIR*, 408-419.
- Rusdiana, Insana, M., Azhar, A., & hafiz. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 78-83.
- Salman, Y., Sari, M., & Libri, O. (2020). Analisis Faktor Dominan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka. *Jurnal Dunia Gizi*, Vol. 3, No. 1, ISSN: 2614-6479, 15-22.
- Sambeka, R., Kalesaran, A. F. C., Asrifuddin, A., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Tahun 2018. *Kesmas*, 7(3).
- Sari, M. T., & Susanti. (2017). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur dan Lansia di Kelurahan Paal V-Kota jambi. *jurnal Ilmia Universitas Batanghari Jambi* , 178-183.
- Siyato, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi media Publishing.
- Sugiono. (2010). *Belajar Analisis Data Sampel*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi, R., Hendra, P., Wijoyo, Y., Virginia, D. M., & Setiawan, C. H. (2016). *Seluk Beluk Hipertensi: Peningkatan Kompetensi Klinis untuk Pelayanan Kefarmasian*. Yogyakarta: Sanata Drama University Press.
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Umamah, F., & Lestari, A. (2016). Hubungan Pre-Menopause dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita di RT 11 RW 05 Kelurahan Banjarbendo Sidoarjo. *Ilmia Kesehatan Vol. 9 No. 1*, 82-87.
- Writes, S. (2017). Common Causes of Hypertension in Senior adults. *Health Science Journal*, Vol. 11 No.4:523, ISSN: 1791-809X, 1.

Widjaya, N., Anwar, F., Sabrina, R. L., Puspawati, R. R., & Wijayanti, E. (2018). Hubungan Usia Dengan Kejadian hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran Yarsi* 26 (3), 131-1

