

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian “**Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023**”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh yaitu 61.5% memiliki kualitas tidur buruk pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023
2. Lebih dari separuh yaitu 56.9% kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023
3. Ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia *p-value* 0,000 di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian selanjutnya dengan metode lain seperti dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang kualitas hidup lansia dan bagaimana keadaan lansia tetap memiliki kualitas hidup yang baik.

2. Bagi STIKes Alifah Padang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan

penelitian selanjutnya tentang hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia.

3. **Bagi Puskesmas Andalas Kota Padang**

Melalui kepala Puskesmas agar dapat lebih meningkatkan sumber informasi tentang kejadian hipertensi pada lansia dan kualitas tidur` pada lansia dan diharapkan diharapkan kepada pihak Puskesmas agar dapat meningkatkan program prolanis (program pengelolaan penyakit kronis) untuk memelihara kesehatan lansia.

