

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Mayoritas responden berusia 60-65 sebanyak 20 orang (43,5%), dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (73,9%).
2. Mayoritas responden memiliki insomnia yaitu sebanyak 24 orang (52,2%).
3. Mayoritas responden yang mengalami hipertensi buruk sebanyak 21 orang (45,7%).
4. Berdasarkan uji hipotesis terdapat nilai angka Approx Sig. sebesar $0,001 < 0,05$, Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Insomnia terhadap resiko terjadinya Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karangjati Sleman Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat diberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi masyarakat

Diharapkan lansia dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik agar tidak terjadi insomnia dan rutin melakukan cek tekanan darah agar tidak terjadi hipertensi, serta rutin untuk mengikuti posyandu lansia yang ada di dusun Karangjati Sleman Yogyakarta. Serta memberikan motivasi kepada lansia untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi kesehatan

Petugas kesehatan hendaknya meningkatkan intensitas pemberian pendidikan kesehatan bagi lansia melalui konseling untuk membantu meningkatkan pemahaman lansia tentang kualitas tidur dan kekambuhan hipertensi dengan harapan pasien mampu menekan atau mengurangi perilaku yang beresiko hipertensi.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penilaian hubungan antara insomnia dengan hipertensi di posyandu lansia karangjati sleman Yogyakarta, agar bahasa yang digunakan lebih mudah dimengerti oleh lansia. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan menambah berbagai sumber penelitian agar tercipta penelitian yang lebih baik.