

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan tentang hubungan *self care management* dengan kualitas tidur lansia hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras Desa Tohudan Kulon, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lansia memiliki *self care management* kategori cukup sebanyak 13 responden (39.4%).
2. Lansia memiliki kualitas tidur kategori buruk sebanyak 17 responden (51.5%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Ngudi Waras Desa Tohudan Kulon Kecamatan Colomadu dengan *p value* sebesar 0.001 ($p < 0.05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi responden

Berdasarkan penelitian ini diharapkan lansia memiliki keinginan untuk mengubah kebiasaan hidup menjadi lebih baik seperti teratur mengkonsumsi obat hipertensi, rajin kontrol tekanan darah, menjaga pola hidup sehat seperti rajin berolahraga, banyak mengkonsumsi buah dan sayur serta mengurangi garam, penting juga dalam membuat jadwal tidur,

mengurangi minum saat malam hari supaya tidak mengganggu jam tidur. Hal ini penting dilakukan untuk menjaga kestabilan tekanan darah dan menghindari komplikasi akibat penyakit hipertensi.

2. Bagi masyarakat

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat sekitar mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat. Hal ini menjadi sangat penting terutama bagi masyarakat yang menderita hipertensi, agar mampu menjaga kestabilan tekanan darah secara optimal. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang pola hidup sehat, masyarakat diharapkan dapat mencegah terjadinya komplikasi yang disebabkan oleh penyakit hipertensi.

3. Bagi posyandu

Melalui penelitian ini diharapkan posyandu lansia dapat meningkatkan edukasi dan pemantauan mengenai *self care management* pada lansia hipertensi untuk membantu menjaga kualitas tidur lansia.

4. Bagi institusi pendidikan

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan sebagai tambahan literatur dalam pembelajaran ilmu keperawatan, khususnya mengenai pentingnya *self care management* dan kualitas tidur dalam mengurangi komplikasi penyakit hipertensi.

5. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam mengidentifikasi serta menyusun penelitian, serta memperoleh wawasan tentang hubungan *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi.

6. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya, khususnya bagi peneliti yang akan melakukan penelitian di bidang yang serupa, serta mendukung pengembangan penelitian lebih lanjut secara lebih mendalam dan komprehensif.

