

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan literatur review ini menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk dapat menimbulkan tekanan darah pada lansia dengan gangguan tidur seperti insomnia, tidak dapat tidur setelah 30 menit sejak berbaring dimalam hari, sering terbangun di tengah malam untuk ke kamar mandi, sering merasakan sesak nafas, batuk, nyeri pada area persendian, mimpi buruk. Lansia yang mengalami gangguan pola tidur akan menyebabkan kebutuhan tidur tidak terpenuhi selama 6 jam, sehingga menyebabkan lansia mudah terserang penyakit seperti hipertensi.

B. Saran

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan dan pengembangan keilmuan tentang keperawatan komunitas khususnya terkait dengan resiko hipertensi pada lansia dengan pola tidur buruk.

b. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kepustakaan di FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang dapat dijadikan pengembangan Catur Dharma Perguruan Tinggi.

c. Bagi Profesi perawat

Bagi tenaga kesehatan di mana penelitian ini memberikan gambaran tentang kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah

sehingga dapat direncanakan asuhan keperawatan yang tepat dalam pemberian pelayanan kesehatan bagi mahasiswa keperawatan.

d. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain sebagai acuan dalam penelitian yang akan dilakukan khususnya mengenai kejadian hipertensi dan faktor yang mempengaruhinya dan menggunakan metode lain yang lebih luas.

