

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil telaah 10 jurnal yang saya dapatkan, didapatkan kesimpulan bahwa banyak berbagai faktor yang mempengaruhi durasi tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk berhubungan dengan adanya peningkatan tekanan darah. Serta kejadian kualitas tidur buruk dengan perubahan tekanan darah seperti hipotensi, prehipertensi dan hipertensi yang dialami lebih banyak dibanding dengan kualitas tidur baik dengan tekanan darah normal.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini maka peneliti menyampaikan saran diantaranya :

1. Bagi Pembaca

Demikian penulisan karya tulis ilmiah ini diharapkan bisa menjadi acuan untuk meningkatkan pengetahuan dan karena keterbatasan penelitian yang tidak dilakukan langsung dilapangan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian mengenai hal yang sama dengan penelitian ini di harapkan menggunakann alat ukur yang lebih akurat dan lebih mudah dipahami.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bisa melakukan pemeriksaan rutin serta penyuluhan tentang polahidup/aktifitas yang baik pada setiap daerah binaannya masing-masing kepada masyarakat, agar terhindar dari gangguan kesehatan dini akibat kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.