

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Mengonsumsi Kafein dan Kualitas Tidur Dengan kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Kualitas Tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring di dapatkan hasil 30.8% cukup baik, 36.5% kualitas tidur kurang baik, dan 32.7% sangat buruk.
2. Mengonsumsi kafein pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bengkuring didapatkan hasil sebesar 57,7% dengan mengonsumsi kafein, dan 42,3% dengan mengonsumsi tidak 42,3%.
3. Lansia yang terkena Hipertensi didapatkan hasil sebanyak presentase 67.3%. dan yang tidak terkena hipertensi sebanyak 32.7%.
4. Adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi di wilayah puskesmas Bengkuring ($p= 0,011$).
5. Tidak adanya hubungan antara mengonsumsi kafein dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Bengkuring ($p= 9.61$).

B. Saran

1. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi, dan pengetahuan, untuk menyandarkan pada masyarakat dalam menyikapi permasalahan kualitas tidur pada lansia yang menyebabkan hipertensi, sehingga dapat mengurangi angka kejadian hipertensi di wilayah Bengkuring.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan puskesmas dapat meningkatkan pelayanan Kesehatan pada lansia melalui kader lansia agar program posbindu seperti konseling, penyuluhan dapat mengaktifkan gerakan masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengetahui hubungan antar variable (sebab akibat). Kemudian, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel yang berbeda obesitas, aktifitas fisik serta faktor-faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi.