

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu pada pasien hipertensi yang telah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sedang hingga berat sekali menjadi kondisi dominan di mana sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sekali. Aktivitas fisik responden mayoritas kategori tinggi, menunjukkan pola harian yang intens meskipun berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Seluruh responden berada pada kelompok Dewasa Madya dan Lansia sebagai kelompok usia berisiko hipertensi dengan penurunan fungsi fisiologis tidur. Kualitas tidur secara umum buruk dengan kategori gangguan sedang dan gangguan berat mendominasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu mengalami kecemasan pada kategori sedang hingga berat sekali. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi dengan nilai p-value 0,001 ($p < 0,05$). Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami pasien, maka kualitas tidur cenderung semakin buruk.
2. Sebagian besar pasien hipertensi memiliki aktivitas fisik dalam kategori tinggi. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi dengan

nilai p-value 0,001 ($p < 0,05$). Aktivitas fisik yang terlalu berat atau berlebihan dapat menyebabkan kelelahan sehingga memengaruhi kualitas tidur pasien.

3. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa madya dan lansia. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi dengan nilai p-value 0,001 ($p < 0,05$). Semakin bertambah usia seseorang, maka kualitas tidur cenderung mengalami penurunan akibat perubahan fisiologis tubuh dan penurunan fungsi organ.

6.2 Saran

1. Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas, diharapkan lebih memperhatikan kondisi psikologis pasien hipertensi. Untuk mengatasi kecemasan tinggi, tenaga kesehatan disarankan melakukan skrining rutin menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) pada setiap kunjungan pasien hipertensi, memberikan konseling stres sederhana seperti teknik pernapasan dalam atau relaksasi progresif, serta merujuk kasus kecemasan berat ke layanan kesehatan jiwa. Pasien juga disarankan mempraktikkan teknik relaksasi harian seperti meditasi 10 menit sebelum tidur dan mencatat pikiran cemas untuk dikonsultasikan dengan petugas kesehatan.
2. Untuk mengelola aktivitas fisik yang tinggi, Puskesmas perlu menyediakan program olahraga moderat terstruktur seperti senam jantung 30 menit tiga kali seminggu atau jalan cepat kelompok yang dipantau, guna menggantikan aktivitas fisik intens yang berlebihan. Pasien disarankan beralih ke aktivitas aerobik ringan hingga sedang seperti

bersepeda santai atau berenang sesuai kemampuan usia, dengan pemantauan tekanan darah sebelum dan sesudah olahraga untuk mencegah kelelahan berlebih.

3. Untuk menangani pasien dewasa madya hingga lansia, disarankan mengimplementasikan program Posyandu Lansia khusus hipertensi yang mencakup pemeriksaan rutin tekanan darah, edukasi risiko usia lanjut, dan monitoring berkala fungsi ginjal serta kadar kolesterol. Pasien usia lanjut disarankan menjaga jadwal tetap untuk makan dan tidur, mengonsumsi makanan rendah garam alami, serta melakukan pemeriksaan kesehatan tahunan untuk deteksi dini penurunan fungsi organ.
4. Untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dengan gangguan tidur berat, perlu dilakukan skrining Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) secara berkala di Puskesmas dan memberikan edukasi sleep hygiene seperti menciptakan lingkungan tidur yang gelap dan sejuk serta menghindari penggunaan gadget satu jam sebelum tidur. Pasien disarankan menerapkan kebiasaan tidur sehat seperti tidur miring ke kiri, bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari konsumsi kafein atau kopi pada sore hari, serta minum air jahe hangat sebelum tidur untuk membantu relaksasi alami.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai hubungan kecemasan, aktivitas fisik, dan usia terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti stres, pola makan, dukungan keluarga, dan kepatuhan minum obat. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan

menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, metode penelitian yang lebih beragam, serta melakukan penelitian pada wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian dapat dibandingkan dan digeneralisasikan dengan lebih baik.