BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5. 1 Kesimpulan

Berdasarkan *literatur review* yang telah dilakukan pada 4 buah jurnal mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi, penulis menyimpulkan bahwa mayoritas kualitas tidur pada penderita hipertensi memiliki kualitas tidur buruk dengan rentang 53,33% - 86,70% sehingga adanya hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pendertita hipertensi.

5. 2 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menyampaikan rekomendasi yang bisa dijadikan masukan mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

5.2.1 Bagi Instistusi Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari beberapa jurnal melalui literature review ini, institusi pendidikan dapat menjadikan penelitian ini sebagai informasi dan dapat dijadikan bacaan untuk menambah wawasan mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

5.2.2 Bagi Pelayanan Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari beberapa jurnal melalui literature review ini, pihak pelayan kesehatan diharuskan dapat melakukan pengkajian dan pendidikan kesehatan dengan edukasi kepada penderita hipertensi untuk mencegah terjadinya hipertensi dan mengurangi angka hipertensi salah satunya dengan menjaga pola dan kualitas tidurnya.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari beberapa jurnal melalui literature review ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjtnya dalam melakukan penelitian dengan metode *Literature Review* mengenai hubungan kualitas tidur denga tekanan darah pada penderita hipertensi yang lebih mendalam. Dapat dilakukan dengan jurnal yang berbeda dengan jumlah responden yang lebih memadai, serta menambah variabel-variabel yang terkait untuk memperkaya materi penelitian yang dilakukan.