

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah peneliti melakukan penelitian tentang “Gambaran Gaya Hidup dan Pola Tidur pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pasirmulya Kota Bogor Tahun 2021” dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Proporsi karakteristik responden berdasarkan usia di Puskesmas Pasirmulya Kota Bogor menunjukkan bahwa sebagian besar berusia sekitar 51 tahun dengan rata – rata usia 51,2 tahun. Sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Pasirmulya Kota Bogor berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (53%) dan lebih banyak penderita hipertensi yang bekerja sebagai wirausaha sebanyak 34 responden (36%).
2. Proporsi gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Pasirmulya Kota Bogor didapatkan hasil sebagian besar memiliki gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 50 responden (53%) dan kurang dari setengahnya memiliki gaya hidup sehat.
3. Proporsi pola tidur penderita hipertensi di Puskesmas Pasirmulya Kota Bogor didapatkan hasil bahwa sebagian besar penderita hipertensi memiliki pola tidur yang buruk yaitu 70 responden (74%). Dan sebagian kecil penderita hipertensi memiliki pola tidur baik yaitu 24 responden (26%).

## **B. Rekomendasi**

### **1. Bagi Puskesmas**

Diharapkan puskesmas dapat mempertahankan dan meningkatkan pelayanan keperawatan secara holistik baik fisik ataupun psikososial. Dalam hal ini, perawat dituntut untuk lebih memotivasi, mengarahkan atau menggencarkan promosi kesehatan tentang faktor resiko dari hipertensi. Selain itu, perawat juga lebih meningkatkan kegiatan – kegiatan yang dapat meningkatkan gaya hidup yang lebih sehat, lebih meningkatkan juga kegiatan di posbindu terutama posbindu PTM, dan melibatkan kader dalam pelatihan mengenai PTM. Perawat juga diharapkan dapat memfasilitasi penderita hipertensi untuk berbagi pengalaman tentang bagaimana cara mengatur pola tidur yang baik dan gaya hidup yang sehat.

### **2. Bagi Institusi**

Peneliti berharap bahwa Karya Tulis Ilmiah ini dapat dijadikan data dasar dan dapat dikembangkan kembali oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor untuk penelitian selanjutnya dan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan teoritik. Terutama, penelitian tentang keperawatan medikal bedah yang berkaitan dengan gaya hidup dan pola tidur ditempat yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasilnya akurat sehingga dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya

tentang gaya hidup dan pola tidur pada penderita hipertensi. Institusi juga dapat meningkatkan perannya dalam mendidik calon tenaga keperawatan dengan meningkatkan kemampuan komunikasi terapeutik penderita hipertensi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Data yang telah didapatkan mengenai gaya hidup dan pola tidur pada penderita hipertensi dapat dimanfaatkan dan dikembangkan untuk penelitian selanjutnya dalam menggali motivasi dari penderita hipertensi agar memiliki gaya hidup yang sehat dan pola tidur yang baik.