

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Seluruh lansia di Posyandu Lansia Kasih Ibu Desa Bayemwetan Kecamatan Kartoharjo Kabupaten Magetan mengalami insomnia dengan kategori hampir setengah lansia mengalami insomnia berat sejumlah 17 responden (47.2%), insomnia sedang sejumlah 12 responden (33.3%), serta sebagian kecil mengalami insomnia ringan sejumlah 7 responden (19.5%).

#### **5.2 Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

##### **1. Bagi Responden**

Diharapkan lansia dapat meningkatkan pola tidur yang baik dan teratur untuk melakukan cek tekanan darah serta rutin mengikuti posyandu lansia agar kesehatan dapat terkontrol secara baik.

##### **2. Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan posyandu lansia dapat memberikan pelayanan dalam meningkatkan pola tidur serta memberikan pendidikan kesehatan tentang insomnia pada lansia yang menderita hipertensi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan dasar pengembangan bagi penelitian yang meneliti berkaitan dengan insomnia terhadap tekanan darah pada lansia dengan pemanfaatan kunjungan posyandu lansia selanjutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aisi, V. Z. (2017) 'PENGARUH TERAPI RELAKSASI GUIDED IMAGERY TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA (UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang)', *Open Journal Systems (OJS) STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, pp. 1–113.
- Amanda, H., Prastiwi, S. and Sutriningsih, A. (2017) 'Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang', *Nursing News*, 2(3), pp. 437–447. Available at: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/680>.
- Apriyanti, M. (2012). *Meracik Sendiri Obat dan Menu Sehat Bagi Penderita DarahTinggi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres
- Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi VI. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Assiddiqy, A. 2020. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang*. Malang: Program Studi Profesi Ners STIKes Maharani Malang.
- Calhoun, D.A dan Harding, S.M (2012). Sleep and Hypertention. *Journal Circulation*.138.434-443
- Dalyan, nurul ilmi awaliah (2020) 'Hubungan Kecenderungan Insomnia Dengan Tingkat Health Related Quality Of Life Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online Dimasa Pandemi COVID-19 (Studi Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin)', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 19.
- Feralisa, J. dan Widiharti, W. (2021) 'Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki', *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(2), p. 43. doi: 10.30587/ijpn.v1i2.2314.
- Gangwisch, J. 2006. *Short Sleep Duration as a Risk Factor for Hypertension : Analyses of The First National Health and Nutrition Examination Survey*. American Heart Association. 47 : 833-839.
- Hadidi, Khofi. (2016) 'Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan, Koping, Kepatuhan Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Pendekatan Teori Adaptasi Roy', *Adln-*

*Perpustakaan Airlangga*, 53(9), pp. 1689–1699.

- Harmon, M. *et al.* (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Philosophy of Science*. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19528854%0Ahttp://libproxy.unm.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=51827937&site=edslive&scope=site%5Cnhttp://content.ebscohost.com.libproxy.unm.edu/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=51>.
- Husnantiya, M. (2013). *10 Penyebab Utama Tekanan Darah Tinggi*. Retrieved from: <http://health.detik.com/read/2013/12/24/100106/2450279/763/10-penyebab-utama-tekanan-darah-tinggi>
- Indrawati, L. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 140. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.168>
- Intan, R. (2020) 'Bab I "Apakah terdapat faktor kualitas tidur pada pasien lansia dengan hipertensi?"'. Pages 1-16
- J, H. *et al.* (2020) 'Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas : Universitas Muhammadiyah Bengkulu*, Asclepius Volume 2, Nomor 1, Juni 2020 e-ISSN: 2684-8287 p-ISSN: 2656-8926 DOI: <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Kholis, M. N. (2020) 'Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Derajat Tekanan Darah Sistolik pada Pasien Hipertensi di Poli Penyakit Dalam RST TK.II Dr.Soeparoen Kota Malang', *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 21(1), pp. 1–9
- Marlina (2017) 'Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 1(4), pp. 1–21.
- Martini, Santi dkk. 2018. *Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension*. *JURNAL MKMI*, Vol. 14 No. 3, September 2018. Diakses pada 5 September 2019 dari <https://www.neliti.com/publications/267631/pola-tidur-yang-buruk-meningkatkan-risiko-hipertensi>
- Masita, L. (2017) 'Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan', *Program*

*Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika*, p. 126.

Mayssara A. Dan Affifi. (2014) '濟無No Title No Title No Title', Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 2020, pp. 1–6.

Muhaningsyah, E. Della et al. (2021) 'Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), pp. 359–366. doi: 10.37287/jppp.v3i2.462.

Mustika, ER, dkk. *Pengaruh Membaca Al- Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Senja Kelurahan Kedungdoro Surabaya*.2014.

Ningsih, W. A. dan Wibowo, A. D. (2018) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri', *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), p. 79. Available at: <http://ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/70/51>

Nugroho, C. (2020) 'Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia', *Journal Kesehatan*, 1, pp. 7–37.

Nurlia. (2016) 'Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia', *Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar*

Nursalam, (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nursalam. (2016). *Metodelogi penelitian ilmu keperawatan*. salemba medika.

Pramesti, A. R. et al. (2021) 'Gambaran Kejadian Insomnia Pada Penyandang Hipertensi Yang Mengalami Komplikasi Maupun Tidak Mengalami Komplikasi. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pramesti, A. R. et al. (2021) 'GAMBARAN KEJADIAN INSOMNIA PADA PENYANDANG'.

Pudiastuti. (2013). *Penyakit-penyakit Mematikan*. Yogyakarta. Nuha Medika.

Purwati, Y. (2018) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi

- pada Lansia di Kabupaten Bantul'. Available at: <http://elibrary.almaata.ac.id/1626/>.
- Putri, D. M. (2018) 'Perubahan Pola Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor'.
- Rachman, T. (2018) '濟無No Title No Title No Title', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., pp. 10–27.
- Raihan (2017) *Metdologi Penelitian*. Jakarta: Universitas Islam Jakarta.
- Raihan (2019) 'Metodologi Penelitian', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Ratnawati, Emmelia. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Rofifah, D. (2020) '濟無No Title No Title No Title', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 000, pp. 12–26.
- Sambeka, R., Kalesaran, A. F. C. and Asrifuddin, A. (2018) 'Hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat tahun 2018', *Fakultas kesehatan masyarakat universitas Sam Ratulangi*, 7(3), p. 9. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/viewFile/3309/2853>.
- Seidl, Jennifer N Travis (2012) 'Testosterone and Thyroid Stimulating Hormone Levels in Alzheimer's Disease and Their Relationship to Cognition', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699
- Shakespeare, W. (2014) '濟無No Title No Title No Title', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, pp. 9–23.
- Sitoyo, Sandu dkk. (2015) 'Dasar Metodologi Penelitian', Yogyakarta : Literasi Media Publishing Cetakan 1, Juni 2015
- Soares, A. P. (2013) 'Konsep Lansia dan Proses Menua', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Sumirta, I. N. and Laraswati, A. I. (2017) 'Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia', *Politeknik Kesehatan Denpasar*, pp. 1–10.
- Sunaryo, W. R., M. M. Kuhu, T. Sumedi, E. D. Widayanti, U. A. Sukrillah,

S. Riyadi, dan A. Kuswati. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset

Wulandari, Cynthia. (2015) 'Tinjauan Pustaka Guided Imagery', (2006), pp.13–33. .

Zunita, S. (2017) 'Hubungan Tingkan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Menjelang Ujian Nasional', *STIKES Insan Cendekia Medika*.

