

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Sesuai dengan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan kepada 129 responden tentang hubungan tingkat pengetahuan dan pengaturan makan (diet) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Gambaran hasil distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin, dari 129 responden didapatkan hasil sebanyak 117 responden (90,7%) berusia 60-70 tahun dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan total responden sebanyak 94 responden (72,9%).
- b. Gambaran hasil distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, terdapat 106 responden (82,2%) yang berpendidikan rendah.
- c. Gambaran hasil distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, terdapat 70 responden (54,3%) tidak bekerja. Dan sebanyak 92 responden (71,3%) tinggal bersama pasangan.
- d. Gambaran hasil tingkat pengetahuan dari 129 responden menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan responden sebesar 11,40. Dengan hasil terendah sebesar 6 dan hasil tertinggi sebesar 15.
- e. Gambaran hasil pengaturan makan (diet) dari 129 responden menunjukkan bahwa pengaturan makan (diet) sebesar 41. Dengan hasil terendah sebesar 33 dan hasil tertinggi sebesar 46.
- f. Gambaran hasil kejadian hipertensi dengan tekanan darah sistolik didapatkan nilai tengah sebesar 150. Dan tekanan darah sistolik terendah sebesar 120 sedangkan tekanan darah sistolik tertinggi sebesar 180. . Kemudian hasil analisis tekanan darah diastolik menunjukkan bahwa lansia yang mengalami hipertensi didapatkan nilai tengah sebesar 100. Dengan tekanan diastolik terendah sebesar 60 dan tekanan diastolik tertinggi sebesar 120.

- g. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tekanan darah sistolik pada lansia yang signifikan dengan tekanan darah sistolik memperoleh nilai sebesar 0,002 (p value $< 0,05$) dan tekanan darah diastolik memperoleh nilai sebesar 0,006 (p value $< 0,05$).
- h. Ada hubungan antara pengaturan makan (diet) dengan tekanan darah sistolik pada lansia yang signifikan dengan tekanan darah sistolik memperoleh nilai sebesar 0,025 (p value $< 0,05$) dan tekanan darah diastolik memperoleh nilai sebesar 0,018 (p value $< 0,05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Lansia

Lansia hendaknya menerapkan pengaturan makan yang baik dengan tidak mengkonsumsi makanan yang terlalu banyak mengandung garam, serta makanan cepat saji. Mengatur gaya hidup dengan rajin berolahraga, tidur yang cukup, makan buah dan sayur, serta meminum air putih yang cukup. Hal ini bertujuan untuk menghindari peningkatan tekanan darah lansia yang meningkat, dan untuk mencegah komplikasi berlanjut yang tidak disadari.

V.2.2 Bagi Keluarga Lansia

Keluarga harus lebih memperhatikan pola makan lansia dengan mengurangi kadar garam pada masakan, maupun menghindari mengkonsumsi makanan dengan lemak tinggi. Melakukan pemeriksaan tekanan darah lansia minimal satu kali seminggu untuk menghindari terjadinya peningkatan tekanan darah di atas normal.

V.2.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan hendaknya melakukan promosi kesehatan untuk mencegah peningkatan kejadian hipertensi pada lansia, memberikan pelayanan kesehatan khusus seperti ruang konsultasi kepada lansia dalam upaya pencegahan hipertensi. Serta membuat media berupa poster, brosur maupun iklan layanan masyarakat yang berkaitan dengan hipertensi khususnya brosur mengenai pengaturan makan (diet) yang baik dan makanan yang harus dibatasi untuk lansia maupun pra lansia.

V.2.4 Bagi Perawat Komunitas

Pemberian *health education* bagi lansia dan keluarga mengenai komplikasi, pencegahan, dan pengobatan hipertensi yang bisa dilakukan dirumah. Serta peran aktif dalam memberikan masukan untuk meningkatkan peran sebagai fasilitator yang memfasilitasi lansia dengan keluarganya untuk lebih meningkatkan dukungan keluarga serta mendampingi anggota keluarga yang menderita hipertensi melalui upaya promosi kesehatan.

V.2.5 Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dan menginspirasi penelitian berikutnya, sehingga dapat mengetahui lebih dalam mengenai pengaturan makan (diet) yang tepat bagi lansia dengan hipertensi. Peneliti berikutnya diharapkan dapat memperluas area penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dari yang sebelumnya, dengan menggunakan metode lain serta sampel yang lebih banyak supaya hasil penelitian lebih objektif.

