

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

- a. Mayoritas lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok berada pada kategori obesitas sebanyak 102 orang (90.3%), sedangkan sebagian kecil berada pada kategori normal sebanyak 11 orang (9.7%).
- b. Sebagian besar lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok berada pada kategori hipertensi sebanyak 94 orang (83.2%), sementara hanya sebagian kecil yang memiliki tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 19 orang (16.8%).
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Percentage Body Fat* (PBF) dan tekanan darah pada lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok.

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Masyarakat

- a. Menjaga *percentage body fat* melalui pola hidup sehat, seperti aktivitas fisik teratur sesuai kemampuan dan pola makan seimbang.
- b. Melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, khususnya pengukuran komposisi tubuh dan tekanan darah.

V.2.2. Bagi Tenaga Kesehatan

- a. Melakukan pemantauan rutin terhadap *percentage body fat* dan tekanan darah pada lansia.
- b. Meningkatkan edukasi kesehatan terkait pengendalian berat badan dan pencegahan hipertensi pada lansia.

V.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara *percentage body fat* dan tekanan darah pada lansia.
- b. Menambahkan variabel kontrol seperti jenis kelamin, aktivitas fisik, pola makan, asupan garam, dan tingkat stres, untuk melihat perbedaan pengaruh komposisi tubuh terhadap tekanan darah.
- c. Melibatkan jumlah sampel dan lokasi penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan.