

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia adalah

- a. Pria yaitu sebanyak 60 responden atau 54,5% menderita hipertensi. Dari hasil data yang diperoleh responden memiliki aktifitas fisik ringan 39,1% kebiasaan konsumsi natrium kurang baik 85,5% memiliki stress berat 56,4% , responden dengan kebiasaan merokok berat 52,7% dan memiliki kebiasaan konsumsi kopi ringan 62,7%.
- b. Terdapat hubungan antara aktifitas fisik, dengan kejadian hipertensi pada lansia pria ($p < 0,05$)
- c. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium, dengan kejadian hipertensi pada lansia pria ($p < 0,05$)
- d. Tidak terdapat hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi pada lansia pria ($p > 0,05$)
- e. Terdapat hubungan antara kebiasaan merokok, dengan kejadian hipertensi pada lansia pria ($p < 0,05$)
- f. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi, dengan kejadian hipertensi pada lansia pria ($p < 0,05$)
- g. Variabel kebiasaan konsumsi kopi merupakan variabel yang paling dominan dalam mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia pria.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden dan Keluarga Responden

Responden disarankan untuk lebih giat mengikuti kegiatan senam lansia yang diselenggarakan oleh puskesmas dan menjaga pola makan dengan melakukan diet rendah natrium serta mengurangi kebiasaan konsumsi kopi serta berhenti merokok. Dan keluarga responden yang hipertensi diberikan pengertian

dan pengetahuan untuk mengendalikan dan melakukan pencegahan perburukan tekanan darah pada responden.

V.2.2 Bagi Puskesmas

Petugas puskesmas disarankan untuk melakukan kegiatan penyuluhan kepada lansia di Posbindu wilayah kerja Puskesmas Kertasemaya mengenai hipertensi faktor-faktor apa saja yang berisiko menimbulkan hipertensi, yaitu aktifitas fisik, kebiasaan konsumsi natrium, stress, kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi dan sebagainya dan disarankan untuk membuat media berupa poster, booklet, yang berkaitan dengan hipertensi dan makanan yang harus dibatasi bagi pra lansia dan lansia. Poster dan booklet tersebut dapat disebar luaskan ke puskesmas dan tempat diadakan posbindu.

Perlunya memasukan program deteksi dini stres di Posbindu dan di Puskesmas serta bimbingan konseling untuk mengatasi stres bagi masyarakat sehingga dapat mengendalikan stres ke arah lebih baik sehingga pada akhirnya dapat mengurangi faktor risiko hipertensi , serta menggiatkan para lansia untuk ikut serta secara rutin dalam mengikuti senam lansia yang diadakan oleh puskesmas.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain disarankan untuk menggunakan desain penelitian lain seperti *case control* atau kohort agar dapat melihat hubungan sebab akibat. Meneliti variabel-variabel yang lebih spesifik dan rinci lagi seperti jenis rokok, kekentalan dan jenis kopi serta riwayat genetik.