

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik sampel dalam penelitian ini sebanyak 77,5% responden dalam kategori usia lanjut (60-74 tahun), 67,5% responden memiliki tingkat pendidikan dasar, 68,8% responden berstatus menikah, 60% responden tidak bekerja.
- b. Sebagian besar responden (56,3%) termasuk kategori hipertensi derajat 1.
- c. Sebagian besar responden (37,5%) memiliki status gizi obesitas.
- d. Dari total 80 responden, sebanyak 51,3% responden termasuk dalam kategori sering mengonsumsi asupan tinggi natrium.
- e. Berdasarkan kuesioner WHOQOL-BREF, sebagian besar responden (61,3%) memiliki kualitas hidup yang buruk.
  - 1) Sebagian besar responden (61,3%) memiliki kualitas hidup domain kesehatan fisik yang buruk.
  - 2) Sebagian besar responden (60%) memiliki kualitas hidup domain psikologis yang buruk.
  - 3) Responden yang memiliki kualitas hidup baik dan responden yang memiliki kualitas hidup buruk pada domain hubungan sosial memiliki persentase yang sama yaitu 50%.
  - 4) Responden yang memiliki kualitas hidup baik dan responden yang memiliki kualitas hidup buruk pada domain lingkungan memiliki persentase yang sama yaitu 50%.
- f. Terdapat hubungan antara frekuensi diet tinggi natrium dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi dengan nilai  $p < 0,001$
- g. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi dengan nilai  $p < 0,013$

## V.2 Saran

### a. Bagi Masyarakat

- 1) Lansia hipertensi diharapkan mengurangi asupan garam, menjaga berat badan dan kepatuhan minum obat.
- 2) Lansia hipertensi diharapkan kontrol rutin dan aktif menghadiri kegiatan posbindu sesuai jadwalnya untuk mengetahui perkembangan kesehatannya.
- 3) Keluarga yang tinggal bersama lansia hipertensi diharapkan membantu dalam menjaga diet dan kepatuhan minum obat lansia, serta memberikan dukungan bagi lansia dalam menjalani pengobatannya.

### b. Bagi Puskesmas Kertasemaya

- 1) Menjadikan penelitian ini sebagai masukan dalam perawatan lansia khususnya yang memiliki hipertensi untuk membantu meningkatkan kualitas hidupnya.
- 2) Meningkatkan promosi kesehatan melalui penyuluhan tentang diet hipertensi

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Menganalisis faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia hipertensi seperti usia, status ekonomi, aktifitas fisik, pendidikan, dukungan keluarga dan stres.
- 2) Menggunakan desain penelitian prospektif