

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu :

- a. Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 57 orang (71,3%), dibandingkan responden laki-laki hanya 23 orang (28,7%).
- b. Sebagian besar responden memiliki kategori asupan serat kurang sebanyak 59 orang (73,8%), sedangkan asupan serat cukup sebanyak 21 orang (26,3%).
- c. Sebagian besar responden memiliki kategori stres sebanyak 42 orang dengan presentase sebesar 52,5%, sedangkan tidak stress sebanyak 38 orang dengan presentase sebesar 47,5%.
- d. Sebagian besar responden memiliki kategori aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 49 orang dengan presentase sebesar 61,3%, dan aktivitas fisik sedang sebanyak 31 orang dengan presentase sebesar 38,8 %.
- e. Sebagian besar responden dalam penelitian yaitu hipertensi sebanyak 45 orang(56,2%), sedangkan yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 35 orang (43,8%).
- f. Terdapat hubungan antara asupan serat ( $p\ value = 0,007$ ), dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur
- g. Terdapat hubungan antara tingkat stres ( $p\ value = 0,000$ ), dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur
- h. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik ( $p\ value = 0,022$ ) dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan agar dapat meningkatkan kesadaran responden penelitian akan mengkonsumsi cukup serat, mengontrol tingkat stress, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta rajin melakukan pengecekan tekanan darah di puskesmas, klinik atau posbindu agar dapat mencegah resiko komplikasi lebih lanjut.

### **V.2.2 Bagi Posbindu**

Berdasarkan penelitian dari 80 responden, untuk melakukan sebuah program yang bersifat pendampingan dan pemantauan rutin terhadap penderita hipertensi. Yang dibantu oleh kader di posbindu. Selain itu, rutin diadakannya kegiatan penyuluhan kepada pralansia dan lansia terkait mengkonsumsi cukup serat, mengontrol tingkat stres, dan rutin melakukan aktivitas fisik, seperti senam.

### **V.2.3 Bagi Penelitian Lain**

Melakukan penelitian, dengan beberapa faktor risiko lain yang dapat terkait dengan tekanan darah selain dari variabel asupan serat, tingkat stress, dan aktivitas fisik, melakukan penelitian serupa dengan desain eksperimental sehingga dapat diketahui lebih jelas variabel independent mana yang memiliki hubungan kuat dengan hipertensi, menggunakan rancangan penelitian selain *cross sectional*, serta memilih subjek penelitian tidak hanya pada kategori umur pralansia dan lansia saja tetapi kepada kategori umur dewasa awal agar dapat menjelaskan bahwa hipertensi dapat diderita oleh berbagai golongan