

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 60-74 tahun (77,5%), suku betawi (60%) dan tingkat pendidikan terakhir SMA/Sederajat (32,5%)
- b. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tekanan darah tidak tinggi (55%), usia saat menopause normal (67,5%), asupan lemak jenuh lebih (80%), lingkar pinggang lebih (65%).
- c. Tidak ada hubungan antara usia saat menopause dengan tekanan darah pada lansia wanita di Posbindu Flamboyan II Kota Bekasi Tahun 2020.
- d. Tidak ada hubungan asupan lemak jenuh dengan tekanan darah pada lansia wanita di Posbindu Flamboyan II Kota Bekasi Tahun 2020.
- e. Ada hubungan antara lingkar pinggang dengan tekanan darah pada lansia wanita di Posbindu Flamboyan II Kota Bekasi Tahun 2020.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan para lansia dapat mulai melakukan pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang dapat dilakukan seperti, membatasi makanan yang digoreng-goreng, mengkonsumsi sayur dan buah serta melakukan aktivitas fisik. Selain itu, pantau tekanan darah dan lingkar pinggang untuk mencegah penyakit-penyakit degeneratif lainnya.

V.2.2 Bagi Posbindu Flamboyan II

Diharapkan kader posbindu dapat melakukan pemantauan terhadap lansia. Pemantauan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan lingkar pinggang lansia secara berkala. Kader posbindu juga dapat membuat program senam untuk lansia.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan dari penelitian ini. Penelitian dapat menggunakan sampel yang lebih besar. Selain itu, diharapkan juga peneliti dapat melakukan penelitian pada faktor-faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh, seperti pola makan dan aktivitas fisik.