

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian mengenai Hubungan Aktivitas fisik, Stress dan Indikator Antropometri Obesitas terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia Perempuan di UPT Puskesmas Cinere Tahun 2017 ini, antara lain :

1. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi dengan nilai p 0,031.
2. Tidak ada hubungan yang bermakna antara stress terhadap kejadian hipertensi dengan nilai p 0,142.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara IMT terhadap kejadian hipertensi dengan nilai p 0,003.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara RLPP terhadap kejadian hipertensi dengan nilai p 0,001.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat terutama lansia bisa meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari seperti melakukan senam, jalan sehat di pagi hari setiap harinya atau beberapa kali dalam seminggu, menjaga pola makan dan pola hidup sehat, serta rutin mengecek tekanan darah agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut.

V.2.2 Bagi Kader Posbindu

Kader posbindu disarankan untuk melakukan kegiatan penyuluhan kepada para lansia mengenai hipertensi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi serta mengajak masyarakat terutama lansia untuk aktif mengikuti kegiatan posbindu seperti senam.

V.2.3 Bagi Dinas Kesehatan Kota Depok

Dinas Kesehatan Kota Depok disarankan untuk membuat media berupa poster, leaflet, film maupun iklan layanan masyarakat yang berkaitan dengan hipertensi. Media tersebut disebarluaskan ke puskesmas dan posbindu cakupan wilayah Dinas Kesehatan.

V.2.4 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti lain dalam melaksanakan penelitian selanjutnya lebih mendalam lagi terkait dengan kejadian hipertensi pada lansia agar didapatkan hasil yang lebih bermakna dan lebih akurat, serta dapat melanjutkan penelitian pada kelompok usia yang sama namun dengan desain penelitian yang lebih baik lagi.

