

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

- a. Tidak ada pengaruh antara kebiasaan aktifitas fisik pada kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas bereng tahun 2023. Hal ini dibuktikan dengan uji signifikan yang menunjukkan nilai p value sebesar 0,157.
- b. Ada pengaruh antara kebiasaan merokok pada kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas bereng tahun 2023. Hal ini dibuktikan dengan uji signifikan yang menunjukkan nilai p value sebesar 0.012.
- c. Tidak ada pengaruh kebiasaan konsumsi alkohol pada kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas bereng tahun 2023. Hal ini dibuktikan dengan uji signifikan yang menunjukkan nilai p value sebesar 0,260.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Responden disarankan untuk meninggalkan kebiasaan merokok untuk menghindari komplikasi dari hipertensi, lebih banyak melakukan aktifitas fisik seperti mengikuti kegiatan senam lansia yang diselenggarakan oleh puskesmas dan menghilangkan kebiasaan mengonsumsi alkohol. Keluarga dan responden yang juga harus rutin melakukan kontrol kesehatan ke Puskesmas, mengikuti penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan melakukan pencegahan pada penyakit.

5.2.2 Bagi Institusi

Bagi institusi diharapkan hasil penelitian ini dapat diimplementasikan melalui pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia dan sebagai bahan penelitian selanjutnya disesuaikan dengan teori terbaru.

5.2.3 Bagi Puskesmas

Petugas puskesmas disarankan untuk melakukan kegiatan rutin pengecekan tekanan darah, penyuluhan kepada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bereng mengenai hipertensi faktor-faktor apa saja yang berisiko menimbulkan hipertensi, yaitu kebiasaan merokok sebagainya dan disarankan untuk membuat media berupa poster, booklet, yang berkaitan dengan hipertensi dan makanan yang harus dibatasi bagi pra lansia dan lansia. Perlunya memasukan program deteksi dini hipertensi di Puskesmas 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.

5.2.4 Bagi Penulis

Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengimplementasikan kompetensi peneliti sesuai dengan fokus ilmu yang diperoleh pada masa perkuliahan dan penelitian dalam mengidentifikasi dan memberikan rekomendasi terkait problematika kesehatan masyarakat khususnya mengenai penyakit hipertensi pada lansia.