

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Karang, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ujung Karang dengan $p \text{ value} = 0,013 < 0,05$.
2. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ujung Karang dengan $p \text{ value} = 0,917 > 0,05$.
3. Ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ujung Karang dengan $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$.
4. Ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ujung Karang dengan $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$.
5. Tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ujung Karang dengan $p \text{ value} = 0,775 > 0,05$.
6. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ujung Karang dengan $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$.

7. Tidak ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ujung Karang dengan $p \text{ value} = 0,245 > 0,05$.
8. Ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Karang dengan $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$.

6.2 Saran

1. Bagi Puskesmas Desa Ujung Karang

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan pihak puskesmas terus meningkatkan kualitas pelayanan dan pemberian informasi mengenai hipertensi dengan melakukan penyuluhan ataupun pemasangan pamflet tentang gaya hidup sehat untuk penderita hipertensi. Meningkatkan kualitas pelayanan seperti diadakannya senam lansia rutin dan pemeriksaan tekanan darah sebulan sekali agar tekanan darah lansia tetap terkontrol.

2. Bagi Masyarakat

Penyebab peningkatan darah pada usia lanjut secara patofisiologi akibat dari kekakuan dinding arteri besar, peningkatan konsentrasi rennin, asupan sodium terlalu tinggi, control system simpastis pada sirkulasi, efek perubahan aretomatous pada endotel vaskuler, yang berakibat pada disfungsi endotel dan peningkatan resistensi perifer. Hal yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah memperbaiki pola makan menjadi lebih baik, seperti mengkonsumsi makanan seimbang, rutin mengkonsumsi buah dan sayur dan minum air putih sesuai kebutuhan dalam sehari. Selain pola makan, hal yang dapat

dilakukan adalah mengendalikan pikiran agar dapat terhindar dari stress. Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengendalikan pikiran adalah selalu berpikir positif dan rutin melakukan yoga atau meditasi untuk mengurangi tingkat stress. Bagi lansia yang obesitas dan aktivitas fisik yang kurang sebaiknya menjaga berat badan yang ideal dan melakukan aktivitas fisik yang cukup, setidaknya mengikuti senam lansia di posyandu satu bulan sekali. Lansia harus mengimbangi dengan menjaga gaya hidup sehat seperti menjaga pola makan sehingga tidak beresiko terjadinya hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian lanjutan mengenai hipertensi pada lansia, sangat disarankan untuk memperluas cakupan dan kedalaman data. Ini berarti tidak hanya menambah jumlah sampel dan variasi lokasi penelitian agar hasilnya lebih representatif, tetapi juga mengumpulkan data yang jauh lebih komprehensif. Data ini harus mencakup faktor demografi, gaya hidup secara mendetail (seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, merokok), kondisi medis penyerta yang umum pada lansia, riwayat keluarga, penggunaan obat-obatan, serta faktor psikologis seperti tingkat stres dan dukungan sosial. Dengan data yang lebih kaya, Anda bisa melakukan analisis mendalam untuk mengidentifikasi faktor risiko utama. Pada akhirnya, temuan-temuan ini akan menjadi dasar kuat untuk mengembangkan dan menguji intervensi edukasi atau gaya hidup yang lebih efektif dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia.