

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan sebagian besar responden berada pada umur 60-75 tahun, didominasi oleh jenis kelamin perempuan, memiliki tingkat pendidikan yang relatif rendah yaitu SMA, sebagian besar tidak bekerja, banyak pada kategori hipertensi grade II serta tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi dan pola makan yang tidak baik. Kondisi tersebut menggambarkan karakteristik lansia yang rentan terhadap kejadian hipertensi.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi pada lansia, melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin, penyuluhan kesehatan tentang pola makan sehat rendah garam dan lemak, serta edukasi mengenai faktor risiko hipertensi. Selain itu, puskesmas diharapkan dapat mengoptimalkan peran kader kesehatan dan kegiatan posyandu lansia dalam memberikan pendampingan serta pemantauan kesehatan secara berkelanjutan, khususnya bagi lansia yang memiliki riwayat keluarga hipertensi.

2. Bagi Lansia dan Masyarakat

Lansia dan masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga tekanan darah dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti mengatur pola makan seimbang, membatasi konsumsi garam dan makanan berlemak, meningkatkan aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Keluarga juga diharapkan berperan aktif dalam mendukung lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat dan mematuhi anjuran tenaga kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia, seperti aktivitas fisik, tingkat stres, obesitas, dan kepatuhan pengobatan. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang berbeda, seperti

kohort atau eksperimen, serta jumlah sampel yang lebih besar diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi pada lansia.