

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Merpati Kelurahan Talang Betutu Palembang dapat disimpulkan bahwa :

- a. Mayoritas responden tergolong di usia pralansia sebanyak 18 responden (43,9%).
- b. Mayoritas responden yang tidak mempunyai kebiasaan merokok sebanyak 30 responden (82,9%).
- c. Mayoritas responden yang melakukan aktivitas fisik kurang baik sebanyak 20 responden (48,8%).
- d. Mayoritas responden yang mengkonsumsi garam kurang baik sebanyak 22 responden (53,7%).
- e. Mayoritas responden yang mengkonsumsi lemak kurang baik sebanyak 20 responden (48,8%).
- f. Mayoritas responden yang mengalami hipertensi tahap 1 dan hipertensi tahap 2 sebanyak 17 responden (41,5%).
- g. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,482$
- h. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,414$

- i. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,037$
- j. Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,539$

2. Saran

a. Bagi Lansia

Dapat mengurangi terjadinya hipertensi pada lansia serta dapat melakukan penanggulangan tentang hipertensi seperti mengubah pola hidup ke arah yang lebih sehat dengan tidak mengkonsumsi rokok pada lansia laki-laki, tidak mengkonsumsi lemak dan garam secara berlebih serta melakukan aktivitas fisik yang lebih baik lagi.

b. Bagi Keluarga

Dapat mengurangi kebiasaan-kebiasaan mengkonsumsi garam berlebih, mengkonsumsi lemak berlebih, mempunyai kebiasaan merokok berat dan aktivitas fisik yang kurang sehingga dapat memotivasi untuk tetap hidup sehat sehingga terhindar dari hipertensi.

c. Bagi Institusi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas

Institusi pendidikan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang dapat mengembangkan program lansia mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia di Kelurahan Talang Betutu dalam tugas pengabdian masyarakat.

d. Bagi Peneliti

Lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi dan melakukan penanggulangan serta pencegahan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk melakukan penelitian lanjutan tentang faktor-faktor lain tentang hipertensi seperti obesitas, konsumsi alkohol, kafein berlebih, stres, keseimbangan hormonal, diabetes, usia, jenis kelamin dan keturunan dan ras.

