

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bab sebelumnya tentang Hubungan Tipe Keluarga dan Status Gizi pada Lansia Hipertensi di RW.13 Pancoran Mas Depok 2023, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Sebagian besar responden dalam penelitian ini merupakan Perempuan (82,3%), usia 60-70 tahun (91,9%), yang menunjukkan mengalami hipertensi tahap 1 (70,2%), memiliki tipe keluarga *nuclear family* sebanyak (46,8%), dan status gizi obesitas (47,6%).
- 5.1.2. Terdapat hubungan antara Status gizi dengan tekanan darah pada lansia hipertensi $p\text{-value}$ 0,001 ($p < 0,05$).
- 5.1.3. Tidak terdapat hubungan antara tipe keluarga dengan kejadian hipertensi $p\text{-value}$ 0,673 ($p < 0,05$).

5.2 Saran

5.2.1. Bagi lansia Hipertensi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan pemeriksaan kesehatan khususnya tekanan darah dapat dilakukan secara rutin sebagai penanganan dini. Diharapkan bagi responden lansia melakukan pemeriksaan status gizi rutin dan berkala, meningkatkan aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari misalnya dengan melakukan olah raga seperti senam ataupun berjalan kaki secara teratur 20-30 menit setiap harinya atau beberapa kali dalam seminggu. Sebaiknya keluarga melakukan pengawasan makanan pada lansia seperti makan lebih banyak sayur dan buah, untuk mengendalikan status gizi tetap normal.

5.2.2. Bagi Tempat Peneltiain

Bagi kader posbindu ataupun puskesmas di Pancoran Mas Depok dapat meningkatkan daya tarik masyarakat lansia dalam peningkatan kesadaran akan kesehatannya, seperti memperbanyak media misalnya poster atau lembar balik mengenai hipertensi.

5.2.3. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan menjadi dasar dalam penelitian ilmu keperawatan dan juga bisa menjadi pengetahuan yang bermanfaat, serta sebagai bahan evaluasi dan masukan.

5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk informasi tambahan dan sarana untuk peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian dan perkembangan pengetahuan serta dapat meneliti hubungan lainnya yang dapat di teliti pada Tingkat kejadian hipertensi untuk peneliti selanjutnya.

