

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan dalam poin-poin sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan hasil penelitian didapatkan (22,9%) responden dalam kategori normal tinggi, (38,6%) responden mengalami hipertensi derajat 1, dan (38,6%) responden mengalami hipertensi derajat 2.
- 2) Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden (44,3%) tidak merokok. Berdasarkan faktor obesitas mayoritas (72,9%) mengalami obesitas. Berdasarkan faktor pengetahuan (41,4%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik.
- 3) Berdasarkan hasil analisis diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi dengan nilai (*p-value* 0,020) pada lansia di Puskesmas Caringin Kabupaten Sukabumi Jawa Barat.
- 4) Berdasarkan hasil analisis diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dan kejadian hipertensi dengan nilai (*p-value* 0,000) pada lansia di Puskesmas Caringin Kabupaten Sukabumi Jawa Barat.
- 5) Berdasarkan hasil analisis diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kejadian hipertensi dengan nilai (*p-value* 0,007) pada lansia di Puskesmas Caringin Kabupaten Sukabumi Jawa Barat.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pasien

Bagi lansia, peneliti memberikan buku saku tentang penanganan hipertensi agar dapat digunakan lansia untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka mengenai faktor risiko hipertensi dan pentingnya menjaga gaya hidup sehat. Pasien perlu aktif dalam mengontrol tekanan darah dengan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, mengurangi konsumsi garam, menghindari merokok, dan meningkatkan aktivitas fisik.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Puskesmas perlu memperkuat program edukasi dan penyuluhan kesehatan yang berfokus pada pencegahan dan pengelolaan hipertensi, terutama di kalangan lansia. Puskesmas juga diharapkan untuk meningkatkan akses layanan kesehatan yang lebih komprehensif, seperti pemeriksaan tekanan darah secara rutin, konsultasi gizi, dan program kebugaran. Selain itu, Puskesmas harus memperkuat kerja sama dengan komunitas lokal untuk menyebarkan informasi mengenai pentingnya deteksi dini dan manajemen hipertensi.

5.2.3 Bagi Kader

Bagi kader, untuk menjalankan kembali program posbindu agar kesadaran masyarakat untuk berpartisipasi pada pelaksanaan program posbindu semakin meningkat sehingga dapat mencapai target yang ditentukan dan berdampak terhadap penurunan angka penyakit tidak menular.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mempertimbangkan variabel lain yang mungkin mempengaruhi kejadian hipertensi, seperti faktor genetik, status sosial ekonomi, dan pola diet. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji efektivitas intervensi tertentu dalam mencegah atau mengelola hipertensi pada populasi lansia.

5.2.5 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan sebaiknya memasukkan materi tentang pencegahan hipertensi dan gaya hidup sehat dalam kurikulum mereka. Program pendidikan kesehatan yang mencakup informasi tentang risiko hipertensi, pentingnya pola makan seimbang, dan aktivitas fisik yang rutin dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat sejak usia muda.

