

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1 Diketahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu RW.10 dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan rendah (57,4%), gaya hidup buruk (36,1%), aktivitas fisik sedang (50,8%), dan tekanan darah pre-hipertensi (42,6%).

5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p\text{-value}=0,001$ atau $p<\alpha$), gaya hidup ($p\text{-value}=0,003$ atau $p<\alpha$), aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,033$ atau $p<\alpha$), dan status gizi ($p\text{-value}=0,007$ atau $p<\alpha$) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu RW.10.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden (Lansia dan Keluarga)

Lansia disarankan untuk lebih aktif dalam mencari informasi mengenai hipertensi, melalui intervensi kelompok yaitu *Self Help Group*. Lansia perlu menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi garam dan lemak, berhenti merokok, serta membatasi kafein. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, senam lansia dan senam hipertensi dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Pemeriksaan tekanan darah dan pemantauan berat badan secara rutin juga penting untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi.

Keluarga juga diharapkan lebih aktif dalam membantu lansia mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat, misalnya dengan menyediakan makanan yang rendah garam dan lemak serta mendorong mereka untuk rutin berolahraga. Selain itu, keluarga juga perlu meningkatkan pemahaman mereka mengenai hipertensi

dengan mengikuti kegiatan *Support Group* agar dapat membantu lansia dalam mengontrol tekanan darah dan menghindari faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi mereka. Pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala juga harus menjadi perhatian keluarga untuk memastikan bahwa tekanan darah mereka tetap stabil dan terkendali. Selain itu, keluarga perlu menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung bagi lansia, dengan memberikan perhatian, motivasi, serta dukungan emosional yang dapat membantu mereka dalam menjaga kesehatannya.

5.2.2 Bagi Praktik Keperawatan

Disarankan agar tenaga kesehatan meningkatkan program edukasi mengenai hipertensi bagi lansia, baik dalam bentuk penyuluhan rutin, intervensi kelompok maupun sesi konsultasi individu. Selain itu, akses layanan pemeriksaan kesehatan di Posbindu perlu ditingkatkan, termasuk pemantauan tekanan darah secara berkala dan pengukuran status gizi. Lansia juga perlu didukung dalam mengubah gaya hidup mereka dengan diberikan panduan yang jelas mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta strategi dalam mengelola stres. Kolaborasi dengan keluarga juga perlu diperkuat, agar lansia mendapatkan dukungan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan mereka.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan wilayah dan jumlah responden diperluas agar hasilnya lebih akurat dan bisa mewakili lebih banyak lansia. Selain itu, penelitian berikutnya juga bisa meneliti faktor lain yang berpengaruh terhadap hipertensi, seperti tingkat stres, dukungan dari keluarga, serta pola konsumsi obat. Serta dapat dilakukan studi intervensi, seperti

memberikan edukasi atau program perubahan gaya hidup, untuk melihat dampaknya terhadap tekanan darah lansia.

