

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Pada bab ini akan dibahas kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian Hipertensi pada lansia di Dukuh Gergunung adalah sebagai berikut :

1. Usia merupakan variabel yang menjadi faktor resiko kejadian Hipertensi pada Pralansia di Dukuh Gergunung.
2. Jenis Kelamin merupakan variabel yang menjadi faktor resiko kejadian Hipertensi pada Pralansia di Dukuh Gergunung.
3. Riwayat Keluarga merupakan variabel yang menjadi faktor resiko Hipertensi pada Pralansia di Dukuh Gergunung.
4. Obesitas merupakan variabel yang menjadi faktor resiko dengan kejadian Hipertensi pada Pralansia di Dukuh Gergunung.
5. Konsumsi *Junk Food* merupakan variabel yang menjadi faktor resiko kejadian Hipertensi pada Pralansia di Dukuh Gergunung.
6. Merokok merupakan variabel yang menjadi faktor resiko kejadian Hipertensi pada Pralansia di Dukuh Gergunung.
7. Konsumsi Kopi merupakan variabel yang menjadi faktor resiko kejadian Hipertensi pada Pralansia di Dukuh Gergunung.
8. Aktivitas Fisik merupakan variabel yang menjadi faktor resiko kejadian Hipertensi pada Pralansia di Dukuh Gergunung.

B. SARAN

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini belum sempurna karena keterbatasan peneliti, diharapkan peneliti lain mampu mengembangkan penelitian lain mengenai kejadian hipertensi dari segi faktor dan variabel yang berbeda agar dapat mengembangkan penelitian di masa yang akan datang.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat terutama penderita hipertensi untuk memeriksakan kesehatan secara rutin di pelayanan kesehatan atau secara rutin mengikuti posyandu lansia yang diadakan oleh puskesmas agar tekanan darah lansia tetap terkontrol. Bagi lansia yang obesitas dan aktivitas fisik yang kurang sebaiknya menjaga berat badan yang ideal dan melakukan aktivitas fisik yang cukup, setidaknya mengikuti senam lansia di posyandu satu bulan sekali. Dan lansia yang mengonsumsi kopi secara berlebihan sebaiknya mengurangi konsumsi kopi setiap harinya dan juga diimbangi dengan menjaga gaya hidup sehat seperti menjaga pola makan sehingga tidak beresiko terjadinya hipertensi.

3. Bagi perawat

Diharapkan untuk meningkatkan upaya program promosi kesehatan penyuluhan dan sosialisasi tentang Faktor Risiko Hipertensi dalam mencegah terjadinya peningkatan penyakit hipertensi pada masyarakat di Dukuh Gergunung.