

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Jodipan Wilayah Kerja Puskesmas Kendakerep Kota Malang didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan usia 60-70 tahun, riwayat minum obat antihipertensi >1 tahun dan kontrol rutin.
2. Tekanan darah responden hampir setengahnya dalam kategori hipertensi derajat 1.
3. Gambaran gaya hidup lansia yaitu: aktivitas fisik dalam kategori kurang, pola makan dalam kategori kurang baik, kebiasaan istirahat dalam kategori kurang, kebiasaan merokok dalam kategori tidak merokok, kebiasaan konsumsi kafein dalam kategori tidak konsumsi kafein.
4. Ada hubungan gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi kafein) dengan tekanan darah pada lansia.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran bagi Puskesmas Kendalkerep dan Kelurahan Jodipan Kota Malang**

Diharapkan dalam pelayanan kesehatan yang diberikan oleh Puskesmas Kendalkerep dan Kelurahan Jodipan Kota Malang, dapat diberikan pemberian penyuluhan tentang tingginya peningkatan tekanan darah yang

terjadi pada lansia, serta memberikan pendidikan kesehatan tentang memperbaiki gaya hidup baik pada masyarakat terutama di Kelurahan Jodipan untuk meminimalkan terjadinya peningkatan tekanan darah.

Pada kategori aktivitas fisik di masyarakat Kelurahan Jodipan termasuk dalam kategori kurang, diharapkan petugas puskesmas untuk memberikan penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik yang cukup yang berguna untuk meningkatkan kesehatan salah satunya terhadap tekanan darah.

Pada kategori pola makan di masyarakat Kelurahan Jodipan termasuk dalam kategori kurang baik. Masyarakat masih suka mengonsumsi makanan tinggi garam dan tinggi lemak, tidak hanya itu, masyarakat juga jarang sekali mengonsumsi buah. Diharapkan petugas puskesmas untuk melakukan promosi kesehatan mengenai pola makan yang baik mulai dari menghindari atau mengurangi makanan tinggi garam, tinggi lemak, dan pentingnya makan sayur dan buah.

Pada kategori kebiasaan istirahat di masyarakat Kelurahan Jodipan termasuk dalam kategori kurang. Masyarakat masih banyak yang tidak pernah menerapkan tidur siang dan tidur malam yang kurang dari 7-8 jam. Diharapkan petugas puskesmas untuk memberikan penyuluhan mengenai kebutuhan tidur yang cukup. Kebutuhan tidur yang tidak tercukupi dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan salah satunya adalah peningkatan tekanan darah.

Pada kategori kebiasaan merokok dan konsumsi kafein di masyarakat Kelurahan Jodipan termasuk dalam kategori baik. Masyarakat lansia sebagian besar sudah menghindari rokok dan jarang mengonsumsi kafein. Diharapkan

petugas puskesmas untuk memberikan promosi kesehatan mengenai hal tersebut guna mempertahankan dan meningkatkan kebiasaan pola hidup yang sudah baik untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan seperti halnya hipertensi.

### **5.2.2 Saran bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat diharapkan agar merubah gaya hidup yang mengakibatkan timbulnya penyakit terutama peningkatan pada tekanan darah seperti mengatur pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi garam dan tinggi lemak. Disarankan juga agar dalam satu keluarga dapat memberikan porsi makan yang rendah garam pada lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah.

Selain itu, masyarakat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur minimal 15 menit setiap harinya agar tidak terjadi kekakuan pada pembuluh darah, disarankan juga agar selalu menepati kebiasaan waktu tidur, jika jam tidur masih berantakan disarankan agar membuat jadwal tidur setiap harinya. Tidak hanya itu, lansia disarankan untuk mengurangi kebiasaan konsumsi kafein secara perlahan atau dapat menggantinya dengan minuman yang lebih sehat dan mengurangi kebiasaan merokok untuk menjaga jantung agar tetap sehat.

### **5.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan sub variabel gaya hidup yang lain seperti kebiasaan mengonsumsi alkohol serta faktor lain seperti faktor stress pada lansia, dikarenakan hal ini diduga dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah pada lansia.