

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian dengan judul “Perilaku Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan” maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden I (Ny. M) sebelum dilakukan pendidikan kesehatan memiliki kebiasaan makan makanan asin, mengonsumsi ikan asin dan telur asin 4-5 kali seminggu, dan tidak pernah olahraga. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan Ny. M mengurangi makan makanan asin, mengurangi konsumsi ikan asin dan telur asin menjadi maksimal 2 kali seminggu dan mulai berolahraga semampunya.
2. Responden II (Ny. U) sebelum dilakukan pendidikan kesehatan memiliki kebiasaan makan makanan asin, mengonsumsi telur asin 3 kali seminggu, dan rutin berolahraga pagi. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan Ny. M mulai makan makanan yang tidak terlalu asin, berhenti mengonsumsi telur asin, dan kebiasaan olahraga tetap.
3. Perilaku subjek 1 (Ny. M) dan subjek 2 (Ny. U) dalam sehari-hari menjadi lebih baik karena keduanya mendapat skor yang lebih baik setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

4. Pendidikan kesehatan dapat digunakan sebagai salah satu alat untuk menambah informasi subjek yang berpengaruh pada pengetahuan, sikap, dan perilaku subjek terhadap usaha memperbaiki perilaku sehat lansia dengan hipertensi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perilaku lansia dengan hipertensi, maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah:

1. Bagi Responden

- a. Untuk kedua responden diharapkan selalu menjaga perilaku sehat dengan tidak mengonsumsi makanan yang terlalu asin dan berlemak serta berolahraga secara rutin meskipun penelitian telah selesai.
- b. Hendaknya kesua responden lebih meningkatkan kesadaran terhadap perilaku yang kurang baik akan memperburuk hipertensi dan menyebabkan komplikasi yang tidak diinginkan.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan bekerjasama dengan instansi kesehatan untuk mengadakan sebuah program tau kegiatan kesehatan yang berhubungan dengan perilaku sehat lansia dengan hipertensi, serta melakukan edukasi untuk selalu menjaga perilaku dengan mengonsumsi makanan rendah garam dan rendah lemak, tidak merokok, dan selalu olahraga setidaknya 30 menit setiap pagi untuk menjaga kebugaran tubuh.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hendaknya Karya Tulis Ilmiah ini digunakan sebagai sumber referensi atau bahan informasi tentang perilaku lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih rinci untuk menyusun jadwal dan melakukan pendidikan kesehatan bukan hanya kepada subjek penelitian tetapi kepada semua lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas agar tujuan penelitian dapat tercapai secara maksimal. Peneliti selanjutnya juga diharapkan membuat media yang lebih menarik untuk diaplikasikan.