

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Kadar Kolesterol dan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Singosari” yang dilaksanakan pada bulan Mei 2023 pada lansia penderita hipertensi dengan jumlah responden 57 orang dapat disimpulkan bahwa:

1. Kadar kolesterol pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Singosari sebagian besar memiliki kadar kolesterol rendah (normal) dengan jumlah 35 orang (61,4%).
2. Gaya hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Singosari hampir setengahnya memiliki gaya hidup cukup sehat sebanyak 27 orang (47,4%) dan gaya hidup tidak sehat sebanyak 23 orang (40,4%).
3. Tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Singosari seluruhnya termasuk dalam kategori hipertensi, dimana yang terbanyak mengalami hipertensi ringan sejumlah 30 orang (52,6%).
4. Hasil analisis bivariante menunjukkan p value sig 2 tailed sebesar 0,614 ($> 0,05$), yang berarti H_a ditolak dan H_0 diterima, bahwa tidak ada hubungan antara kadar kolesterol dengan tekanan darah pada lansia hipertensi.
5. Hasil analisis bivariante menunjukkan p value sig 2 tailed sebesar 0,263 ($> 0,05$), yang berarti H_a ditolak dan H_0 diterima, bahwa tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia hipertensi.

6. Tidak adanya korelasi antara kedua variabel diduga dimungkinkan karena adanya perbedaan karakteristik yang dimiliki oleh setiap individu, pola makan yang sehat, kepatuhan dalam mengonsumsi obat anti hipertensi dan melakukan pemeriksaan tekanan darah serta faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dirubah pada seorang lansia penderita hipertensi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya lansia diharapkan untuk mengubah gaya hidup yang lebih sehat, terutama mengurangi atau bahkan berhenti merokok, melakukan aktifitas fisik dengan perbanyak berolahraga atau melakukan aktifitas aktif seperti jalan kaki, mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi serta mengurangi makanan tinggi natrium, berlemak ataupun mengandung kafein sebagai upaya pengendalian hipertensi dan meningkatkan derajat kesehatan.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Bagi Puskesmas diharapkan dapat melakukan pencegahan preventif dan meminimalisir kejadian hipertensi dengan mengendalikan factor risiko dan melakukan pemeriksaan secara rutin atau sosialisasi hidup sehat.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor-faktor yang lain yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol, dan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat menjabarkannya secara lebih rinci.