

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Anggrek Merjosari didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Gaya hidup pada lansia di Posyandu Anggrek Merjosari hampir seluruhnya memiliki gaya hidup baik.
2. Terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Anggrek Merjosari hampir seluruhnya adalah klasifikasi hipertensi derajat 1.
3. Ada hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Anggrek Merjosari dengan tingkat korelasi sedang.

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi Puskesmas Dinoyo dan Posyandu Angrek Merjosari

Diharapkan dalam pelayanan kesehatan yang diberikan oleh puskesmas Dinoyo dan posyandu Anggrek, dapat diberikan pemberian penyuluhan, tentang tingginya kejadian hipertensi, serta memberi pendidikan tentang memperbaiki cara gaya hidup yang baik pada masyarakat terutama pada lansia di posyandu Anggrek Merjosari, yang mengalami hipertensi esensial atau penyakit kardiovaskuler lainnya yang diselenggarakan oleh Puskesmas Dinoyo dalam kegiatan posyandu setiap 1 bulan sekali.

5.2.2 Saran bagi Masyarakat

Bagi Masyarakat diharapkan agar merubah gaya hidup yang

mengakibatkan timbulnya penyakit, seperti mengurangi mengkonsumsi tingginya makanan bergaram, dan disarankan juga bagi penderita hipertensi agar dalam satu keluarga memberikan porsi makanan yang rendah garam pada penderita hipertensi, selain itu diharapkan agar mengurangi kebiasaan-kebiasaan buruk yang dapat menimbulkan terjadinya hipertensi, seperti merokok, minum alkohol dan mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dan memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayur-sayuran serta rutin dalam berolahraga.

5.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel gaya hidup yang lain, seperti kebiasaan mengkonsumsi alkohol, kebiasaan istirahat/tidurs serta meneliti faktor lain seperti stres pada lansia, dikarenakan hal ini diduga dapat memicu terjadinya hipertensi pada lansia.