

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Responden pada penelitian ini sebanyak 45 lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Condrowangsan. Berdasarkan data karakteristik lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Condrowangsan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 responden (64,4%) dan berusia 60-74 sebanyak 32 responden (71,1%).

Sebagian besar lansia memiliki perilaku diet dalam kategori cukup sebanyak 30 responden (66,7%), aktifitas fisik dalam kategori baik sebanyak 19 responden (42,2 %), perilaku tidak merokok sebanyak 35 responden (77,8%), dan manajemen stres dalam kategori cukup sebanyak 24 responden (53,3%). Jadi, sebagian besar responden diposyandu lansia Condrowangsan memiliki gaya hidup dalam kategori cukup sebanyak 19 responden (42,2%).

B. Saran

1. Bagi Responden (Lansia Penderita Hipertensi)

Responden yang gaya hidupnya sudah baik diharapkan dapat mempertahankan gaya hidup yang sudah baik tersebut. Bagi lansia yang memiliki gaya hidup kurang dan buruk dapat mengubah gaya hidup tersebut menjadi lebih baik dari sebelumnya, seperti membatasi konsumsi makanan yang banyak mengandung garam, konsumsi makanan tinggi serat, cukup kalium dan kalsium, melakukan aktifitas fisik secara teratur, mengurangi atau menghindari merokok dan menghindari memikirkan sesuatu yang berlebihan yang bisa mengarah pada terjadinya stres. Sehingga, tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dikontrol dan dapat mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu dasar perawat dalam melakukan intervensi pada pasien hipertensi. Misalkan, pendidikan kesehatan tentang gaya hidup penderita hipertensi sehingga pasien dapat menerapkan gaya hidup yang baik. Menerapkan diet rendah garam dan lemak, melakukan aktifitas fisik secara rutin dan manajemen stres dengan benar merupakan gaya hidup yang baik agar tekanan darah pasien hipertensi dapat terkontrol.

3. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat mengoptimalkan petugas medis untuk memberikan pelatihan dan edukasi tentang cara mengontrol dan hal yang harus diperhatikan pada pasien hipertensi dengan menerapkan gaya hidup sehat dengan mengadakan penyuluhan langsung pada masyarakat terutama penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja puskesmas tersebut.