

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi rendah, yaitu ada 28 lansia (56.0%). Hal tersebut karena sebagian besar lansia masih banyak yang belum mengerti tentang pencegahan hipertensi, seperti salah satu pengelolaan stress, kandungan nutrisi yang dimakan dalam sehari-hari, misalnya makanan yang mengandung kolesterol dan yang tidak mengandung kolesterol, serta asupan natrium yang masih dikonsumsi dalam jumlah berlebihan yang merupakan penyebab timbulnya hipertensi.

B. Saran

- Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian dengan analitik dengan menghubungkan beberapa variabel.
- Bagi pengelola Posyandu lansia disarankan dapat dilakukan lebih giat lagi dalam penyuluhan tentang hipertensi, mengingat anggota Posyandu adalah lansia. Mungkin penyuluhan bisa diberikan secara bertahap, misalnya pertemuan pertama mengenai pengertian hipertensi, pertemuan ke dua mengenai penyebab hipertensi, pertemuan ke tiga mengenai pencegahan hipertensi dan sebagainya dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya. Sehingga lansia dapat memahami dengan baik, apa yang sudah dilakukan dalam Posyandu.