BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada lansia hipertensi di Kepuh, Kelurahan Klitren, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta, dapat disimpulkan:

- 5.1.2 Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas responden berada pada kelompok usia lansia awal (60–69 tahun) sebesar 62,5%, berjenis kelamin perempuan (66,7%), sebagian besar berpendidikan SD (31,9%), sebagian besar menderita hipertensi <5 tahun (59,7%), serta 54,2% responden tercatat rutin mengonsumsi obat antihipertensi.
- 5.1.3 Gambaran *self management* pada lansia hipertensi yaitu mayoritas berada pada *self management* kategori cukup (44,4%), diikuti kategori baik (30,6%), dan sisanya kategori kurang (25,0%).
- 5.1.4 Tekanan darah pada lansia hipertensi mayoritas berada pada kategori hipertensi stadium I (58,3%), sedangkan 29,2% berada pada kategori pre hipertensi, dan 12,5% berada pada kategori hipertensi stadium II.
- 5.1.5 Ada hubungan signifikan *self management* dengan tekanan darah dengan sifat hubungan positif dan kekuatan hubungan sedang dimana semakin baik kemampuan *self management* lansia, semakin terkontrol tekanan darahnya.

1.2 Saran

1.2.1 Bagi Lansia Hipertensi

Disarankan untuk meningkatkan perilaku *self management*, seperti kepatuhan minum obat, menjaga pola makan (mengurangi garam dan lemak, memperbanyak sayur dan buah), rutin melakukan aktivitas fisik, mengelola stres, menjaga berat badan ideal, serta memantau tekanan darah secara berkala.

1.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan di Posyandu Lansia Kepuh maupun puskesmas meningkatkan edukasi tentang *self management* hipertensi dan melakukan pemantauan rutin agar tekanan darah lansia dapat terkontrol dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

1.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan memperluas variabel seperti faktor psikologis, dukungan sosial, atau intervensi edukasi untuk melihat pengaruhnya terhadap *self management* dan kontrol tekanan darah pada lansia hipertensi.