

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Berdasarkan hasil penelitian pada 73 responden lansia dengan hipertensi di Puskesmas Depok 3 Sleman, Yogyakarta, mayoritas responden berusia 60–69 tahun (63,0%), berjenis kelamin perempuan (67,1%), berpendidikan terakhir SMA (32,9%), serta tidak memiliki penyakit penyerta (57,5%). Sebagian besar responden berada pada kategori kualitas hidup sedang (63,0%).
- 5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Depok 3 Yogyakarta.
- 5.1.3 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan penyakit penyerta dengan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Depok 3 Yogyakarta.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas Depok 3

- 5.2.1.1 Berikan edukasi kesehatan rutin kepada lansia usia ≥ 70 tahun yang mencakup pengelolaan tekanan darah, pentingnya aktivitas fisik ringan, gizi seimbang, serta manajemen stres, karena kelompok usia ini cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah.
- 5.2.1.2 Lakukan pembinaan berkala kepada lansia usia 60–69 tahun melalui penyuluhan, senam lansia, dan pemeriksaan kesehatan rutin agar kualitas hidup tetap stabil dan tidak menurun seiring bertambahnya usia.
- 5.2.1.3 Sediakan program edukasi kelompok khusus bagi lansia perempuan, seperti kelas kesehatan atau dukungan sebaya, mengingat jumlah mereka lebih dominan dan memiliki kebutuhan yang berbeda dibandingkan laki-laki.
- 5.2.1.4 Gunakan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami, seperti poster bergambar, video singkat, atau promosi kesehatan menggunakan bahasa sederhana, agar lansia dengan tingkat pendidikan rendah dapat memahami informasi kesehatan dengan baik.