

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan faktor usia dengan derajat hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Sumber Kulon, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Berdasarkan karakteristik usia dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berada pada kelompok lansia awal (60-74 tahun).
- 5.1.2 Berdasarkan karakteristik derajat hipertensi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 2.
- 5.1.3 Tidak terdapat hubungan signifikan antara faktor usia dengan derajat hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Sumber Kulon dengan pvalue 0,875 ($p > 0,05$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi lansia dengan Hipertensi

Lansia diharapkan tetap melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di Posyandu Lansia atau fasilitas pelayanan kesehatan, menerapkan pola makan sehat rendah garam, meningkatkan aktivitas fisik sesuai kemampuan, menghindari kebiasaan merokok, serta mematuhi pengobatan yang telah dianjurkan oleh tenaga kesehatan untuk mencegah peningkatan derajat hipertensi dan komplikasi hipertensi.

5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan penggunaan data tekanan darah dalam bentuk nilai numerik (mmHg) yang berskala rasio, yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik, sehingga analisis hubungan dengan faktor usia dapat dilakukan secara lebih spesifik dan menghasilkan informasi yang lebih komprehensif.

Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi tekanan darah lansia, seperti jenis kelamin, aktivitas fisik, pola konsumsi garam, kepatuhan minum obat, tingkat stress, dan kebiasaan merokok, serta mempertimbangkan desain penelitian yang memungkinkan analisis hubungan secara lebih mendalam.