

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Prevalensi hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Siulak Gedang Kabupaten Kerinci sebesar 71,28%. Distribusi lanjut usia di Puskesmas Siulak Gedang Kabupaten Kerinci yaitu lebih banyak perempuan, memiliki riwayat keluarga yang hipertensi, mengalami obesitas, tidak merokok, mengonsumsi natrium $\geq$ AKG, dan dengan kualitas tidur yang buruk.
2. Ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Siulak Gedang Kabupaten Kerinci. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin, riwayat keluarga yang hipertensi, merokok, konsumsi natrium dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Siulak Gedang Kabupaten Kerinci.
3. Faktor dominan kejadian hipertensi pada lanjut usia adalah obesitas setelah dikontrol variabel riwayat keluarga yang hipertensi, merokok, konsumsi natrium, dan kualitas tidur. Lanjut usia yang obesitas berisiko 14,13 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi (PR 14,13; CI 1,81-110,11); $p\text{-value} = 0,011$).

1.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya pada kelompok lanjut usia mulai rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah berkala. Bagi lansia yang obesitas agar dapat menjaga pola makan yang sehat serta melakukan aktivitas fisik yang cukup agar dapat melakukan pencegahan hipertensi. Selain itu, memperhatikan pola tidur yang baik dan mengonsumsi makanan yang rendah natrium guna untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi.

2. Bagi Instansi Kesehatan (Dinas Kesehatan dan Puskesmas)

Bagi instansi kesehatan disarankan untuk dapat melakukan upaya sebagai berikut.

- a. Menganangkan kebijakan untuk melakukan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah pada lansia di Puskesmas atau Posyandu masing-masing wilayah sebagai bagian dari upaya pelayanan Kesehatan Lansia. Jika ditemukan lansia yang mengalami hipertensi dapat ditatalaksana dengan memberikan obat antihipertensi dan pemantauan tekanan darah secara teratur, selain itu dilakukan skrining terhadap faktor risiko hipertensi sebagai bentuk langkah untuk berkembangnya hipertensi.
- b. Meningkatkan kualitas pelayanan seperti diadakannya senam lansia rutin dan pemeriksaan tekanan darah sebulan sekali agar tekanan darah lansia tetap terkontrol. Untuk petugas posyandu lansia perlu meningkatkan peran petugas dalam membimbing lansia untuk pemeriksaan rutin tentang faktor-faktor risiko hipertensi pada lansia seperti menjaga berat badan, berolahraga atau beraktivitas fisik yang cukup, sehingga lansia dapat mencegah dan mengurangi faktor-faktor risiko tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor risiko hipertensi dengan menambahkan variabel faktor risiko hipertensi yang lainnya seperti kurang aktivitas fisik, tingkat stres, konsumsi makanan berlemak dan konsumsi alkohol berlebihan serta faktor lainnya dengan menggunakan desain penelitian dan instrumen yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk dapat menambahkan jumlah sampel untuk memperkecil peran *chance* dalam mengidentifikasi hubungan antara obesitas dengan hipertensi.