

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Melalui proses penapisan, peneliti mendapatkan delapan artikel naskah lengkap yang sesuai dengan kriteria. Setelah melakukan *critical appraisal*, penulis mendapatkan enam artikel yang relevan dengan penelitian ini. Kelima artikel yang digunakan berupa lima artikel berbahasa Indonesia, dimana keseluruhan artikel meneliti mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi pada lansia. Peneliti mendapatkan kesimpulan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi pada lansia ialah obesitas, aktivitas fisik rendah, riwayat hipertensi keluarga, merokok, usia, jenis kelamin, kebiasaan olahraga, kebiasaan minum kopi, konsumsi, garam, stres, tipe kepribadian.

B. Saran

1. Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan bersama keluarga dan lansia dapat melakukan upaya pencegahan Hipertensi terhadap faktor - faktor yang dapat diubah; obesitas, aktivitas fisik, stress dan nutrisi dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, mengontrol berat badan, berolahraga teratur, mengatur diet dan manajemen stress yang baik.

2. Masyarakat Usia Lnjut

Individu dapat lebih memperhatikan faktor yang menjadi penyebab hipertensinya. Sehingga, dapat diberikan intervensi atau pencegahan yang sesuai dengan factor pemicu agar hipertensi tidak muncul.

3. Peneliti Berikutnya

Penelitian selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang di hubungkan dengan faktor risiko yang memengaruhi dengan kejadian hipertensi pada lansia.