

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dalam pembahasan mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa kertasari kecamatan banjarharjo kabupaten brebes, maka di dapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar sebanyak 19 (51.4%). Pada karakteristik usia sebagian besar pada pralansia sebanyak 13 (35.1%).
2. Dari sejumlah 37 lansia yang terkena hipertensi yang ditinjau dari kategori pola makan buruk yaitu sebanyak 19 (51.4%).
3. Dari sejumlah 37 lansia yang terkena hipertensi yang ditinjau dari kategori merokok ringan yaitu sebanyak 21 (56.8%).
4. Dari sejumlah 37 lansia yang terkena hipertensi yang ditinjau dari kategori aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 21 (56.8%).
5. Dari sejumlah 37 lansia yang terkena hipertensi yang ditinjau dari kategori tingkat stress ringan yaitu sebanyak 24 (64.9%).
6. Dari sejumlah 37 lansia yang terkena hipertensi yang ditinjau dari kategori tekanan darah yang mengalami hipertensi tahap I yaitu sebanyak 21 (56.8%).
7. Adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa kertasari kecamatan banjarharjo kabupaten brebes
8. Adanya gambaran hidup pada lansia di desa kertasari kecamatan banjarharjo kabupaten brebes
9. Adanya gambaran kejadian hipertensi pada lansia di desa kertasari kecamatan

banjarharjo kabupaten brebes

10. Adanya gambaran gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa kertasari kecamatan banjarharjo kabupaten brebes

B. Saran

1. Bagi lansia

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi para lansia agar lansia mengetahui penyebab terjadinya hipertensi sehingga lansia bisa mengetahui cara mencegahnya. Dengan mencegahnya lansia akan lebih kecil beresiko terkena hipertensi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian yang lebih komprehensif dengan melihat keterbatasan yang ada pada penelitian ini. Adapun keterbatasan dari peneliti ini belum bisa menambahkan variable lainnya yang menjadi penyebab hipertensi, sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk menambahkan variable lainnya, terutama di desa kertasari kecamatan banjarharjo kabupaten brebes sebagai salah satu penyebab terjadinya hipertensi pada lansia. Dan dalam situasi pandemic COVID-19 peneliti membatasi jumlah responden untuk penelitian sehingga responden yang diambil masih berjumlah sedikit karena untuk menjaga terjadinya tertularnya covid-19.