

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan deskripsi gaya hidup Berkenaan dengan kehidupan lansia penderita hipertensi, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas lanjut usia yang mengidap hipertensi sekitar 71% dengan paparan asap rokok yang tinggi.
2. Mayoritas 53% kebiasaan makan lansia penderita hipertensi tergolong tidak baik.
3. Mayoritas lansia penderita hipertensi aktif secara fisik (56%).
4. Tingkat Stres pada lansia hipertensi mayoritas yaitu sekitar 92% .
5. Mayoritas lansia penderita tekanan darah tinggi, 96%, menjalani gaya hidup tidak sehat.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi responden**

Masyarakat umum khususnya penderita hipertensi perlu memperbaiki pola hidup terutama pola makan dan aktivitas fisik agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan memperpanjang harapan hidup pada lansia.

##### **2. Bagi Puskesmas setempat**

Hal ini dapat menjadi masukan bagi Puskesmas untuk mengembangkan program pendukung pengobatan hipertensi pada lansia, seperti kader Posyandu.

Yang terbaik adalah memberikan pendidikan kesehatan secara teratur, terutama tentang kebiasaan makan yang benar bagi lansia dengan tekanan darah tinggi. Terkait aktivitas fisik, sebaiknya rutin melakukan pengobatan non-obat berupa olah raga dan terapi relaksasi otot progresif pada lansia untuk mengatasi hipertensi.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, hal ini dapat menjadi bahan evaluasi untuk penelitian yang lebih baik lagi, seperti menggali lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya hipertensi dan menganalisis faktor gaya hidup yang paling besar pengaruhnya terhadap hipertensi.

### **4. Bagi lembaga pendidikan**

Bagi institusi pendidikan, hal ini merupakan bentuk pengembangan keilmuan dan tambahan referensi dalam pengembangan intervensi dan penelitian khususnya di bidang hipertensi.