

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden yang saya dapat adalah perempuan jumlah 58 (96,7%)
2. Sebagian besar lansia mengalami status gizi berlebih atau obesitas di Desa Gondoriyo dengan jumlah 29 responden (48,3%).
3. Sebagian besar lansia mengalami Hipertensi Tingkat 2 dengan jumlah 25 responden (4,7%) dan lansia paling sedikit prehipertensi dengan jumlah 9 responden (15%).
4. Terdapat hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Gondoriyo dengan hasil dari analisis bivariat menggunakan uji Chi Square $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan dari hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Lansia

Lansia yang menderita hipertensi sebaiknya lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat memperburuk kondisi hipertensi mereka, serta mengatur pola hidup dengan melakukan aktivitas, berolahraga, menurunkan berat badan, dan menghindari stress berlebihan. Sedangkan yang tidak memiliki hipertensi harus mengantisipasi dengan mengatur pola makan yang baik dengan mengonsumsi makanan bergizi seperti buah-buahan dan sayuran, mengurangi konsumsi garam dan melakukan check up secara berkala di Puskesmas terdekat.

2. Bagi Perawat Gerontik

Diharapkan dapat memperdalam pemahaman tentang berbagai kondisi medis yang sering dialami lansia, termasuk hipertensi dan status gizi serta dapat memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga mengenai pentingnya gaya hidup sehat.

3. Bagi Puskesmas

Diharapkan bagi instansi agar menindaklanjuti agar dapat mencegah dan meminimalisir kejadian hipertensi dengan mengendalikan faktor resikonya.

4. Bagi peneliti

Meningkatkan wawasan ilmu pengetahuan keperawatan khususnya mengenai hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia serta menambah pengalaman dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang didapat selama perkuliahan.

5. Bagi intitusi Pendidikan

Sebagai referensi dan evaluasi ilmiah, serta dapat dijadikan sumber informasi untuk mendukung pengembangan proses pembelajaran.

6. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia agar dapat menambah teori-teori baru yang mendukung. Perlu juga menambah sampel yang cukup banyak dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling sehingga hasil penelitian juga akan semakin baik.