

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Rata-rata usia responden adalah 74,55 tahun dengan usia termuda 60 tahun dan usia tertua 85 tahun. Sebagian besar responden adalah laki-laki sejumlah 37 responden (56,1%) dan sebagian besar memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi sejumlah 56 responden (84,8%).
2. Sebagian besar responden adalah merokok sejumlah 35 responden (53,0%), sebagian besar responden mengonsumsi kopi sejumlah 34 responden (51,5%), sebagian besar tidak mengonsumsi alkohol sejumlah 63 responden (95,5%), dan sebagian besar memiliki riwayat obesitas sejumlah 38 responden (57,6%).
3. Sebagian besar tekanan darah responden adalah pada kategori pre hipertensi dan hipertensi tahap 1 masing-masing sejumlah 21 responden (31,8%).

#### **B. Saran**

1. Bagi Universitas  
Universitas, khususnya fakultas keperawatan atau kesehatan masyarakat, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi ilmiah dan materi pembelajaran dalam mengkaji faktor-faktor risiko hipertensi pada populasi lansia. Dosen dan institusi pendidikan dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian serupa dengan pendekatan yang lebih komprehensif, termasuk mempertimbangkan variabel psikososial dan gaya hidup yang lebih luas. Selain itu, universitas diharapkan dapat berkolaborasi dengan puskesmas dan instansi kesehatan lokal untuk mengembangkan program intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas yang berkelanjutan dalam menurunkan angka kejadian hipertensi pada lansia.
2. Bagi Responden  
Responden yang dalam hal ini merupakan lansia yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Pimping, Kalimantan Utara, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pengendalian faktor risiko hipertensi. Meskipun

terdapat beberapa faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti usia dan riwayat keluarga, namun sebagian besar faktor risiko seperti kebiasaan merokok, konsumsi kopi berlebih, serta pengelolaan berat badan masih dapat dikontrol dengan perubahan gaya hidup. Oleh karena itu, para lansia disarankan untuk mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan, rutin memeriksa tekanan darah, serta menjaga pola makan dan aktivitas fisik agar kualitas hidup tetap terjaga.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal bagi studi lanjutan yang mengeksplorasi hubungan antara berbagai faktor risiko dengan kejadian hipertensi pada lansia. Disarankan agar penelitian mendatang menggunakan desain longitudinal untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan kausal antara variabel. Peneliti juga disarankan untuk menambah jumlah dan variasi sampel serta memperluas cakupan wilayah penelitian agar hasilnya lebih representatif terhadap populasi lansia secara umum. Selain itu, penting untuk memasukkan variabel tambahan seperti konsumsi garam, tingkat stres, kualitas tidur, dan kepatuhan terhadap pengobatan, yang juga diketahui berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia. Penggunaan metode pengukuran yang lebih objektif dan pengendalian terhadap variabel perancu juga sangat direkomendasikan untuk meningkatkan validitas temuan.