

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden dalam kategori Lanjut usia (60-74 tahun).
2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah responden perempuan.
3. Prevalensi lansia yang mengalami hipertensi di Padukuhan Kalirandu sebanyak 41 dari 125 orang lansia.
4. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada lansia pada variabel obesitas, perilaku merokok, konsumsi makanan tinggi garam, konsumsi alkohol, konsumsi kopi dan stres mayoritas responden dalam kategori tidak berisiko.
5. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada lansia pada variabel aktivitas olahraga, responden dalam kategori berisiko.

B. SARAN

1. Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan pada variabel olahraga, pada hal ini peneliti dapat melihat efektifitas penerapan jadwal latihan dengan keikutsertaan lansia dalam berolahraga.

2. Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan sumber belajar untuk mengetahui faktor risiko hipertensi pada lansia dan mampu untuk mengembangkan instrumen olahraga yang sesuai untuk lansia dengan hipertensi.

3. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan diharapkan lebih menerapkan promosi kesehatan dari segi promotif dan preventif salah satunya dengan melakukan olahraga.

4. Responden

Responden meningkatkan aktivitas olahraga minimal 4-5 kali seminggu dengan durasi 30 menit untuk menurunkan risiko peningkatan tekanan darah.