

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya terhadap 58 responden pada lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Karanganyar, Kecamatan Musuk, Kabupaten Boyolali tahun 2014; dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden sebagian besar :

- a. berjenis kelamin perempuan, sebanyak 32 responden (55,2%),
- b. berusia 60-64 tahun, sebanyak 26 responden (44,8%),
- c. tidak bekerja, sebanyak 24 responden (41,4%).

2. Pola Makan

Pola makan responden sebagian besar memiliki pola makan yang tidak sehat yaitu sebanyak 33 responden (56,9%).

3. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok responden sebagian besar memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 39 responden (67,2%).

4. Kebiasaan Minum Minuman Beralkohol

Kebiasaan minum minuman beralkohol menunjukkan proporsi cukup banyak responden yang mempunyai riwayat peminum sebanyak 20 responden (34,5%).

5. Kebiasaan Istirahat

Kebiasaan istirahat responden sebagian besar memiliki kebiasaan istirahat yang tidak cukup yaitu sebanyak 37 responden (63,8%).

6. Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan rumus *Chi Square* dengan menggunakan SPSS versi 21, didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara variabel independen gaya hidup dengan variabel dependen yaitu kejadian hipertensi di Posyandu Lansia Desa Karanganyar, Kecamatan Musuk, Kabupaten Boyolali tahun 2014.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang perlu dijadikan pertimbangan bagi penelitian antara lain:

1. Bagi Masyarakat

- a. Diharapkan pada masyarakat agar lebih aktif lagi mencari informasi-informasi tentang gaya hidup yang sehat baik dari petugas puskesmas, maupun media-media lainnya.
- b. Diharapkan pada masyarakat untuk saling memotivasi diri sendiri maupun orang lain dan meningkatkan penerapan gaya hidup sehat dimulai dari lingkup keluarga.
- c. Diharapkan pada masyarakat khususnya yang mempunyai riwayat hipertensi untuk memperhatikan gaya hidupnya, terutama pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan kebiasaan istirahatnya untuk meminimalkan terjadinya akibat yang lebih lanjut.

2. Bagi Petugas Pelayanan Kesehatan

- a. Perlu ditingkatkan keaktifan para petugas pelayan kesehatan untuk memberikan informasi-informasi lebih lanjut melalui penyuluhan-penyuluhan kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup yang sehat dan secara tidak langsung menyebabkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.
- b. Perlu dilakukan kunjungan ke masyarakat untuk mengobservasi masyarakat dalam menerapkan gaya hidup yang sehat secara berkala.

3. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan menambah beberapa variabel bebas lainnya.
- b. Perlu ditingkatkan lagi dalam pemberian materi yang lebih lengkap mengenai hipertensi agar mahasiswa, khususnya yang melakukan penelitian dapat memberikan informasi yang lebih kompleks pada masyarakat.

4. Bagi Peneliti

- a. Area penelitian perlu diperluas dengan jumlah sampel yang lebih representatif sehingga hasil yang diperoleh lebih memungkinkan untuk dilakukan generalisasi pada populasi yang besar.

- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dan sebagai pembandingan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengetahuan mengenai gaya hidup dengan kejadian hipertensi.
- c. Analisa data yang digunakan pada penelitian berikutnya sebaiknya tidak terbatas pada analisa univariat dan bivariat tetapi juga menggunakan analisa multivariat yaitu menghubungkan beberapa variabel independen dengan variabel dependen.

