

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan dan penelitian pada sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan:

1. Sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 responden (65,1%). Kategori usia elderly (60-74 tahun) sebanyak 29 responden (67,4%). Serta tekanan darah mengalami hipertensi sedang 20 responden (46,5%).
2. Sebagian besar responden mempunyai kualitas hidup yang sangat baik adalah sebanyak 32 responden (74,4%).
3. Sebagian besar responden mempunyai kesehatan fisik yang sedang yaitu sebanyak 22 responden (51,2%).
4. Sebagian besar responden mempunyai psikologis/perasaan yang sama sekali tidak terganggu sebanyak 26 orang (60,5%).
5. Sebagian besar responden memiliki aktivitas sehari-hari yang tidak berarti sebanyak 23 orang (53,5%).
6. Sebagian besar responden memiliki aktivitas sosial yang tidak terhambat sama sekali sebanyak 19 orang (44,2%).
7. Sebagian besar responden mengalami sakit yang sedikit namun tidak berarti sebanyak 18 orang (41,9%).
8. Sebagian besar responden mengalami perubahan kesehatan menjadi lebih baik sebanyak 15 orang (34,9%).
9. Sebagian besar responden mengalami kesehatan umum yang baik sebanyak 21 orang (48,8%).
10. Sebagian besar responden memiliki lingkungan/dukungan sosial yang disekelilingnya banyak yang membantu sebanyak 20 orang (46,5%).

B. Saran

1. Bagi Responden

Lanjut usia sebaiknya mempunyai pemikiran yang baik tentang penyakit tekanan darah dan berbagai cara pencegahannya. Lanjut usia sebaiknya rutin melakukan kegiatan yang bertujuan pencegahan seperti pola makan yang dijaga, olahraga, dan rajin cek kesehatan ke puskesmas atau posyandu lansia (pelayan kesehatan), untuk mencegah penyakit tekanan darah dan lansia yang sudah menderita tekanan darah tinggi untuk selalu cek kesehatan agar tidak terjadi hal – hal seperti komplikasi yang dapat membahayakan lansia. Keluarga yang memiliki anggota lanjut usia supaya bisa memberikan dukungan kepada lanjut usia agar terhindar dari hipertensi dengan menjaga pola makan, memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan dan olahraga, agar lansia menjadi lebih bugar dan bisa mencegah dari penyakit hipertensi.

2. Tenaga Kesehatan

Sebagai petugas kesehatan diharapkan bisa memberikan penyuluhan berkala tentang hipertensi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden serta menambah wawasan pasien hipertensi dan memperhatikan kualitas hidup mereka untuk lebih giat mengukur tekanan darah mereka ke pelayanan kesehatan terdekat.

3. Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien hipertensi.



