

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dukungan keluarga dalam kategori baik (54,3%), dan kategori kurang baik (45,7%). Dukungan keluarga dalam kategori baik meliputi dukungan emosi (57,1%), dukungan informasi (54,3%), dan dukungan instrumental (61,4%). Sedangkan dukungan penghargaan hasilnyaimbang antara kategori baik dan kurang baik (50,0%).
2. Perilaku pencegahan hipertensi baik (72,9%) dan kategori kurang baik (27,1%). Perilaku pencegahan dalam kategori baik meliputi pencegahan primer (58,6%), pencegahan sekunder (55,7%) dan pencegahan tersier (58,6%). Sedangkan kategori kurang baik terdapat dalam pencegahan sekunder (44,3%)
3. Ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan hipertensi pada lansia dengan nilai korelasi  $r = 0,407$  dengan nilai  $p$ -value  $0,000$  ( $p < 0,000$ ).

#### B. Saran

1. Lansia

Hasil penelitian ini masih didapatkan beberapa responden mempunyai persepsi kurang baik terhadap perilaku pencegahan hipertensi, seharusnya dari hasil penelitian ini diharapkan lansia dapat melakukan tindakan pencegahan yang memicu terjadinya hipertensi, baik itu pencegahan primer, sekunder, maupun tersier. Pencegahan primer meliputi menjaga pola makan sehat seperti mengkonsumsi buah dan sayur, pencegahan sekunder seperti minum jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah, dan pencegahan tersier seperti melakukan senam lansia secara rutin. Disarankan untuk lansia sebaiknya mampu memperbaiki perilaku

pengecehan yang kurang baik, mempertahankan dan meningkatkan perilaku pengecehan yang baik agar tidak terjadi komplikasi.

## 2. Keluarga

Hasil penelitian ini masih didapatkan ada beberapa responden yang kurang dukungan dari keluarga, akan lebih baiknya jika keluarga dapat memberikan dukungan secara optimal pada lansia, baik itu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Dukungan emosional meliputi tidak membiarkan lansia menghadapi masalah seorang diri, dukungan penghargaan seperti tidak memberikan semua pekerjaan rumah kepada lansia, dan dukungan informasi seperti selalu mengingatkan pentingnya kesehatan bagi lansia serta selalu mengingatkan lansia untuk pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah, dukungan instrumental seperti menciptakan suasana tenang dan nyaman bagi lansia. Hal tersebut perlu di upayakan untuk menjaga pola hidup sehat lansia agar penyakit hipertensi tidak terjadi komplikasi.

## 3. Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat memberikan pelayanan kesehatan terhadap lansia yaitu dengan aktif berkunjung ke Puskesmas serta memberikan informasi secara langsung berkaitan dengan upaya pengecehan hipertensi dengan menunjukkan bahaya penyakit hipertensi bagi lansia yang dapat berkomplikasi dengan penyakit lainnya. Tenaga kesehatan diharapkan mampu menerapkan lima bentuk dukungan yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental, sehingga lansia memiliki semangat yang tinggi untuk rutin datang ke Puskesmas untuk mengontrol penyakit hipertensi lansia dan mencegah terjadinya hipertensi.

## 4. Peneliti lebih lanjut

Bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian sejenis diharapkan dapat mengikutsertakan seluruh lansia dalam kegiatan di Puskesmas

dengan tidak membatasi jumlah lansia, sehingga dapat diketahui kondisi lansia secara keseluruhan

