

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan karakteristik responden mayoritas usia 60-70 tahun sebanyak 40 orang (46,5 %), jenis kelamin perempuan sebanyak 67 orang (77,9%), Pendidikan terakhir SD sebanyak 52 orang (60,5%), pekerjaan IRT sebanyak 51 orang (59,3%).
2. Berdasarkan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia dipuskesmas baleendah termasuk kategori tidak cukup.
3. Berdasarkan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia dipuskesmas baleendah termasuk kategori baik.
4. Berdasarkan kebiasaan istirahat/tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia dipuskesmas baleendah termasuk kategori tidak cukup.
5. Berdasarkan kebiasaan dengan kejadian hipertensi pada lansia dipuskesmas baleendah termasuk kategori tidak merokok.
6. Berdasarkan hasil korelasi menggunakan Spearman rho dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,308 dengan nilai sig (2-tailed) 0,004 ($p < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima maka terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas baleendah kabupaten bandung dan menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu cukup. tabel kriteria penafsiran korelasi menurut

(Ahmadi, 2014) bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan negative atau berlawanan arah yang artinya semakin besar nilai satu variabel, semakin kecil variabel lainnya dengan arti gaya hidup yang baik akan dapat mengurangi kejadian hipertensi.

B. Saran

1. Bagi puskesmas baleendah

Petugas pelayanan kesehatan harus berinisiatif untuk menasihati pasien tentang hidup sehat dan secara rutin mengamati bagaimana gaya hidup sehat diterapkan, terutama oleh peserta PROLANIS.

2. Bagi lansia

Diharapkan lansia maupun keluarganya untuk terus menggali informasi mengenai cara bagaimana gaya hidup yang sehat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan studi selanjutnya dapat ditingkatkan dengan merekomendasikan kepada peneliti lain agar mereka membaca dan menemukan referensi tambahan yang lebih menyeluruh.