

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan umur dengan dengan mayoritas umur 60 - 74 tahun sebanyak 57 orang (98,2%), jenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang (63,8%) dan pendidikan SD sebanyak 32 orang (55,2%)
2. Tekanan darah pada hipertensi derajat 2 sebanyak 42 orang (72,4%), sedangkan minoritas pada hipertensi derajat 3 sebanyak 3 orang (5,2%).
3. Kecerdasan emosional dengan kategori rendah sebanyak 38 orang (65,6%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 20 orang (34,4%).
4. Kecerdasan emosional dengan derajat hipertensi pada lansia di Desa Pemecutan Kelod menunjukkan adanya hubungan dengan hasil  $p = 0,000 < 0,05$  dan arah hubungan negatif yang artinya semakin tinggi kejadian hipertensi semakin rendah tingkat kecerdasan emosional lansia.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Penanggung Jawab PTM Puskesmas**

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan oleh penanggung jawab PTM puskesmas untuk lebih memperhatikan kecerdasan emosional pada pasien hipertensi dengan upaya-upaya untuk mengendalikan hipertensi seperti melakukan pencegahan serta pengobatan terhadap hipertensi yang belum rutin diberikan oleh puskesmas. Upaya pencegahan tersebut dapat diberikan

selama 1x dalam 1 minggu secara rutin agar mendapatkan hasil yang maksimal dengan didampingi oleh tenaga kesehatan yang memahami hipertensi.

## **2. Bagi pasien hipertensi**

Peneliti berharap responden dapat mengendalikan emosinya agar dapat mengontrol tekanan darah misalnya dengan menghindari stres, mengikuti pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan rutin. Upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari stres adalah melakukan rileksasi dirumah dan melakukan yoga. Pola hidup sehat juga dapat dilakukan dengan mengurangi makanan yang banyak mengandung garam yang memicu peningkatan tekanan darah. Serta pemeriksaan rutin sangat diperlukan untuk memantau kesehatan terutama bagi pasien yang mengalami hipertensi berkepanjangan diperlukan obat yang harus diminum tepat waktu.

## **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih luas serta dengan metode yang berbeda agar hasil yang dicapai lebih optimal.