BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 37 responden lansia di Desa Saba, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 60–69 tahun, yaitu sebanyak 30 orang (81,08%), dan didominasi oleh perempuan sebanyak 20 orang (54%) dibandingkan laki-laki sebanyak 17 orang (46%). Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik responden lebih banyak berasal dari kelompok lansia awal dengan proporsi perempuan yang sedikit lebih tinggi.
2. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada lansia di Desa Saba didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol total normal yaitu sebanyak 18 orang (49%) , kategori tinggi 11 orang (30%), dan kategori ambang batas sebanyak 8 orang (21%).
3. Berdasarkan pemeriksaan IMT didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki IMT dalam kategori obesitas yaitu sebanyak 13 orang (36%) , kategori normal dan overweight dengan jumlah sama yaitu sebanyak 12 orang (32%).
4. Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah didapatkan bahwa mayoritas responden memeliki tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 14 orang (38%,), kategori optimal sebanyak 7 orang (19%), kategori prehipertensi sebanyak 6 orang (17%), dan sisanya dalam kategori normal dan hipertensi derajat 2 dengan jumlah sama yaitu sebanyak 5 orang (13%).
5. Terdapat hubungan antara kadar kolesterol total dengan tekanan darah pada lansia di Desa Saba, dengan kekuatan hubungan yang

tergolong kuat, hubungan ini memiliki arah positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kadar kolesterol total, maka tekanan darah juga cenderung meningkat.

6. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada lansia di Desa Saba, dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat hubungan ini memiliki arah positif menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT, maka tekanan darah juga cenderung meningkat.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat (Lansia di Desa Saba)

Masyarakat khususnya lansia diharapkan dapat menjaga pola hidup sehat dengan menerapkan pola makan seimbang, membatasi konsumsi makanan tinggi lemak dan garam, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, dan status gizi guna mencegah terjadinya hipertensi dan penyakit kardiovaskular.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promotif dan preventif melalui edukasi mengenai pentingnya menjaga kadar kolesterol, indeks massa tubuh, dan tekanan darah pada lansia, serta melakukan skrining kesehatan secara rutin di masyarakat untuk mendeteksi dini faktor risiko hipertensi sehingga dapat dilakukan penanganan yang lebih cepat dan tepat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti riwayat keluarga, stres, konsumsi garam, aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dan alkohol. Selain itu, gunakan desain penelitian yang lebih komprehensif dengan jumlah sampel lebih besar dan cakupan wilayah lebih luas agar hasil lebih representatif dan mampu mengidentifikasi faktor penyebab hipertensi secara lebih menyeluruh.