

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sistol dan diastol lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar dari 31 sampel didapatkan kategori normal untuk sistol sebanyak 16 orang (51,6%) dan diastol 17 orang (54,8%), kategori ringan untuk sistol yakni 8 orang (25,8%) dan diastol sebanyak 6 orang (19,4%), kategori sedang untuk sistol yaitu 3 orang (9,7%) dan diastol 4 orang (12,9%), dan untuk kategori berat sistol dan diastol yaitu 4 orang (12,9%).
2. Data frekuensi olahraga lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar dari 31 sampel didapatkan kategori lebih 4 orang (12,9%) dan kategori cukup yakni 20 orang (64,6%) dan kategori kurang sebanyak 7 orang (22,5%).
3. Data konsumsi natrium lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar dari 31 sampel didapatkan kategori tidak beresiko sebanyak 26 orang (83,9%), dan yang beresiko yakni 5 orang (16,1%).
4. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium dengan tekanan darah pada lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar dengan nilai $p < 0,05$.
5. Ada hubungan yang signifikan antara frekuensi olahragadengan tekanan darah pada lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar dengan nilai $p < 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun saran dari peneliti yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan diantaranya :

1. Disarankan kepada lansia untuk mempertahankan konsumsi bahan makanan sumber natrium dalam batas normal, mempertahankan frekuensi olahraga

seperti senam lansia dapat menjaga kebugaran fisik,serta mencegah atau melambatkan dan mengeleminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri coroner, dan kecelakan.

2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan diharapkan dapat menambah atau mengganti variabel seperti hubungan frekuensi olahraga dan zat gizi dengan tekanan darah tinggi.