

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri II dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden terbanyak berumur 64 tahun yaitu sebanyak 13 orang (14,6%), berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 75 orang (84,3%), pendidikan responden adalah SD yaitu sebanyak 30 orang (33,7%)
2. Sebagian besar Indeks Massa Tubuh responden dengan status sangat gemuk yaitu sebanyak 38 orang (42,7%)
3. Mayoritas tekanan darah *sistole* dan *diastole* dominan menunjukkan hipertensi derajat 1 dimana tekanan darah *sistole* sebanyak 47 orang (52,8%) dan tekanan darah *diastole* sebanyak 58 orang (65,2%)
4. Ada hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada lansia baik itu tekanan darah *sistole* maupun *diastole* dengan nilai sig. (2-tailed) 0,000 (tekanan darah *sistole*) dan 0,003 (tekanan darah *diastole*) ( $p.value < \alpha 0,05$ ).

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu :

1. Bagi Kepala UPTD Puskesmas Kediri II, pemegang program lansia

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa masih banyak lansia yang memiliki tekanan darah di atas normal. Maka disarankan untuk lebih meningkatkan edukasi kesehatan tentang pengurangan penggunaan garam berlebih dan juga mengatur pola makan. Selain itu penderita hipertensi juga bisa disarankan untuk melakukan olahraga agar tidak terjadi peningkatan berat badan untuk menghindari indeks massa tubuh yang berlebih.

2. Bagi responden yang memiliki tekanan darah di atas normal agar segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan terdekat agar mendapatkan penanganan yang tepat.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggambarkan variabel-variabel lain terkait kejadian hipertensi pada lansia seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stress, kolesterol tinggi, diabetes, dll