

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 95 responden di Puskesmas Belimbing dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 61,1% responden mengalami hipertensi, menunjukkan bahwa lebih dari separuh masyarakat menderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Tahun 2025.
2. Sebanyak 46,3% responden memiliki aktivitas fisik kurang, yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi di Puskesmas Tahun 2025.
3. Sebanyak 55,8% responden memiliki perilaku merokok kategori berat, namun kebiasaan ini tetap berkontribusi terhadap risiko hipertensi di Puskesmas Belimbing Tahun 2025.
4. Sebanyak 64,2% responden mengalami keluhan stress berat, yang berpotensi memperburuk kondisi tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi di Puskesmas Belimbing Tahun 2025.
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Tahun 2025 dengan (*p-value* = 0,000).
6. Terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Tahun 2025 dengan (*p-value* = 0,009).
7. Tidak terdapat hubungan antara keluhan stress dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Tahun 2025 dengan (*p-value* = 0,153).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Puskesmas**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi dalam mengetahui apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia, dan dapat lebih aktif dalam meningkatkan program penyuluhan terkait faktor risiko hipertensi pada lansia, khususnya mengenai pentingnya aktivitas fisik dan bahaya merokok, serta rutin melakukan pemantauan tekanan darah pada lansia guna menekan angka kejadian hipertensi dan komplikasi hipertensi.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya,**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambahkan variabel lain seperti pola konsumsi makanan, kebiasaan minum alkohol, faktor genetik, serta dukungan sosial. Penelitian dengan pendekatan kualitatif juga dapat dipertimbangkan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor psikososial yang memengaruhi perilaku masyarakat, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi.