BAB VI
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 96 responden di Puskesmas Belimbing Tahun 2026 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 69,8% Lansia mengalami hipertensi di Puskesmas Belimbing Tahun 2026.
2. Sebanyak 52,1% Lansia memiliki aktivitas fisik rendah di Puskesmas Belimbing Tahun 2026.
3. Sebanyak 49,0% Lansia mengalami keluhan stress Berat di Puskesmas Belimbing Tahun 2026.
4. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Tahun 2026 dengan nilai (p-value = 0,041).
5. Terdapat hubungan antara keluhan stress dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Tahun 2026 dengan nilai (p-value = 0,037).

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

   Diharapkan Puskesmas Belimbing dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pengelolaan stres pada lansia Puskesmas juga diharapkan dapat melakukan pemantauan tekanan darah dan kondisi stres lansia secara rutin melalui kegiatan Posyandu lansia, dengan melakukan pemeriksaan dan pencatatan hasil tekanan darah serta memberikan edukasi sesuai kondisi lansia. Serta mengadakan kegiatan seperti senam lansia secara

terjadwal dengan aktivitas yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan lansia. serta memberikan edukasi mengenai cara mengelola stres, terutama pada lansia yang mengalami keluhan sulit bersantai, perubahan detak jantung, dan kesulitan bernapas.

2. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat meningkatkan aktivitas fisik secara rutin sesuai dengan kemampuan dan kondisi kesehatan, seperti berjalan kaki, senam lansia, berkebun, dan melakukan pekerjaan rumah tangga ringan. Aktivitas fisik dapat dilakukan secara bertahap dengan target sekitar 150 menit per minggu serta diimbangi dengan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di Posyandu Lansia atau Puskesmas. Lansia juga diharapkan dapat mengelola stres dengan istirahat yang cukup, melakukan kegiatan yang disukai, serta berkomunikasi dengan keluarga ketika mengalami masalah atau merasa tertekan. Apabila mengalami keluhan seperti sulit bersantai, perubahan detak jantung, atau kesulitan bernapas yang dirasakan berulang atau semakin berat, lansia diharapkan melakukan pemeriksaan ke Puskesmas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia dengan mempertimbangkan variabel lain serta menggunakan metode atau pendekatan penelitian yang lebih luas sehingga dapat memberikan

informasi yang lebih mendalam mengenai upaya pengendalian hipertensi pada lansia.