

## BAB 7 PENUTUP

### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Lansia di Nagari Sumaniak, Kabupaten Tanah Datar” maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik subjek penelitian paling banyak berada pada usia 60-69 tahun yang termasuk ke dalam kategori lansia muda dengan jenis kelamin terbanyak perempuan.
2. Rerata indeks massa tubuh pada penelitian  $24,442 \pm 4,362$  kg/m<sup>2</sup> yang termasuk ke dalam kategori *overweight*.
3. Rerata tekanan darah pada penelitian  $146,83 \pm 23,406$  termasuk kategori hipertensi derajat 2 untuk tekanan darah sistolik dan  $90,32 \pm 12,168$  mmHg termasuk kategori prehipertensi untuk tekanan darah diastolik.
4. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan tekanan darah lansia di Nagari Sumaniak, Kabupaten Tanah Datar.

### 7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat bisa bermanfaat dan menjaga kualitas hidup lansia di kemudian hari, yaitu:

1. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang mempengaruhi tekanan darah.
2. Untuk masyarakat yang memiliki indeks massa tubuh yang normal untuk dapat menghindari faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah sehingga tekanan darah menjadi terkontrol.
3. Untuk masyarakat yang memiliki indeks massa tubuh yang tidak normal untuk dapat menjaga dan memelihara agar indeks massa tubuh menjadi normal sehingga tekanan darah menjadi terkontrol.