

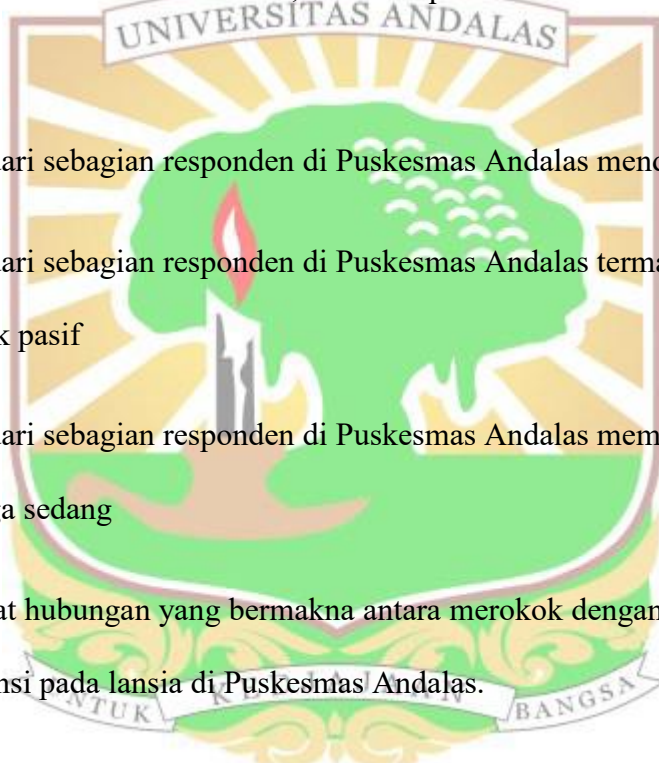
BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Andalas mengenai merokok dan olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas tahun 2019, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari sebagian responden di Puskesmas Andalas menderita hipertensi
2. Lebih dari sebagian responden di Puskesmas Andalas termasuk kategori perokok pasif
3. Lebih dari sebagian responden di Puskesmas Andalas memiliki aktifitas olahraga sedang
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas



B. Saran

1. Bagi Responden

Responden hendaknya memperhatikan kesehatannya sendiri dengan cara selalu mengontrol dan mengurangi faktor-faktor yang dapat mencetus terjadinya hipertensi terutama mengurangi dan menghindari konsumsi rokok dan diharapkan untuk responden dapat memodifikasi gaya hidup bagi responden yang kurang melakukan aktivitas olahraga.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi Puskesmas baik dalam melakukan pendeteksi dini dan diadakannya program promosi kesehatan dapat dilakukan dengan menyebarkan poster dan membagikan leaflet yang mempromosikan gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dan membiasakan olahraga yang baik maupun mengendalikan faktor perilaku merokok bagi penderita hipertensi dan dapat juga dengan melakukan germas (gerakan masyarakat sehat)

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan dan masukan bagi mahasiswa dan menambah pengetahuan baik itu mengenai hipertensi, merokok, maupun aktifitas olahraga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat memperbanyak sampel, dapat juga membandingkan dengan puskesmas lain dan menambah variabel IMT/obesitas, menggunakan desain penelitian kualitatif.

