

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2016”, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Lebih dari separuh lansia memiliki dukungan keluarga kurang baik.
2. Lebih dari separuh lansia mengalami tingkat kecemasan berat
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan.

B. Saran

1. Bagi Keluarga

Diharapkan kepada keluarga agar selalu memberikan dukungan disegala aspek dan mengetahui cara-cara menjaga perasaan agar tidak tersinggung, mengajak untuk berjalan di pagi hari, menyediakan makanan yang tidak memicu terjadinya hipertensi, menemani saat kontrol ke Puskesmas sehingga lansia merasakan bahwa keluarga terutama anak peduli terhadap kesehatan mereka.

2. Bagi Puskesmas Andalas Padang

Diharapkan kepada petugas kesehatan Puskesmas Andalas Padang agar memberikan bimbingan konseling pada lansia dan keluarga

mengenai pentingnya perhatian dan dukungan keluarga dalam menunjang kondisi kesehatan untuk lansia.

3. Bagi Lansia Hipertensi

Diharapkan bagi lansia hipertensi untuk selalu menjaga kesehatan fisik dan psikis dengan cara berolahraga jalan kaki dipagi hari, selalu berfikir positif dan mengurangi rasa cemas dengan berkegiatan seperti berkebun, bersih rumah sehingga hipertensi bisa dicegah dan hidup menjadi lebih sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk dikembangkan pada penelitian yang lebih luas, misalnya dengan menambah faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada lansia hipertensi seperti faktor ekonomi dan status gizi lansia.

