

## BAB 1 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas berusia 60-74 tahun (*elderly*) dengan usia rata-rata 69 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, sebagian besar memiliki pendidikan terakhir SMP, dan pada umumnya sudah tidak bekerja.
2. Sebagian besar kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas kurang baik, sebagian besar lansia mengalami tekanan darah tinggi dengan rata-rata tekanan darah sistolik 148 mmHg dan tekanan darah diastolik 86 mmHg, sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang kurang, sebagian besar lansia sudah tidak bekerja, dan sebagian besar lansia memiliki lingkungan yang buruk.
3. Terdapat hubungan antara kenaikan tekanan darah dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas.
4. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas.
5. Tidak terdapat hubungan antara pekerjaan dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas.
6. Terdapat hubungan antara lingkungan dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas.
7. Variabel pengetahuan merupakan *confounding* terhadap hubungan kenaikan darah dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas.
8. Variabel lingkungan merupakan *confounding* terhadap hubungan kenaikan tekanan darah dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas.

## 1.2 Saran

### 1. Bagi Puskesmas

Diharapkan agar puskesmas mengoptimalkan pelayanan preventif dan promotif bagi kelompok lansia dan anggota keluarganya terutama program KIE mengenai diet hipertensi agar lansia dapat mengontrol asupan makanannya sehingga tidak terjadi kekambuhan hipertensi yang akan berdampak kepada kualitas hidupnya di masa tua. Lansia dengan hipertensi dapat memperoleh kualitas hidup yang baik asalkan lansia tersebut memperhatikan aspek asupan makanan yang akan dikonsumsinya. Selain itu diharapkan puskesmas mampu memberikan kegiatan-kegiatan sosial yang bervariasi sehingga terciptanya lingkungan sekitar lansia yang optimal agar dapat mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan hipertensi terhadap kualitas hidup lansia.

### 2. Bagi Lansia

Diharapkan agar meningkatkan pola hidup sehat bagi lansia seperti mendekati diri kepada tuhan, mau menerima keadaan, sabar dan optimis serta meningkatkan rasa percaya diri dengan melakukan kegiatan yang sesuai dengan kemampuan, menjalin hubungan yang baik dengan keluarga dan sesama, melakukan olahraga ringan setiap hari, pilih makanan yang sesuai serta banyak minum air putih, berhenti merokok, mengembangkan hobi sesuai kemampuan, rutin memeriksakan kesehatan ke pelayanan kesehatan, terutama bagi yang menderita hipertensi untuk rutin memeriksakan tekanan darah dan mengkonsumsi obat secara teratur.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain lain seperti desain *case control* atau kohort untuk mengetahui dengan lebih pasti hubungan sebab akibat

tekanan darah dengan kualitas hidup serta memperluas penelitian dengan menambah variabel lain yang merupakan faktor risiko kualitas hidup.

