

## **BAB 7 PENUTUP**

### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai “ Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota Sumatra Barat” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengukuran indeks massa tubuh terbanyak adalah obesitas yaitu 11 (68.8%) responden pada lansia di Puskesmas Padang Kandis.
2. Hasil pengukuran hipertensi terbanyak adalah tidak hipertensi yaitu 26 (52.0%) responden pada lansia di Puskesmas Padang Kandis.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Padang Kandis.

### **7.2 Saran**

1. Disarankan kepada lansia untuk menurunkan berat badan dengan mengatur pola makan dan berolahraga
2. Disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi selain indeks massa tubuh seperti stress, kurang olahraga, merokok dan konsumsi garam berlebih.
3. Disarankan kepada pihak Puskesmas Padang Kandis untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan penyuluhan mengenai hipertensi pada masyarakat terutama lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis.
4. Disarankan kepada masyarakat lansia khususnya yang berada di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis untuk memeriksakan tekanan darah dan minum obat anti hipertensi secara teratur jika diperlukan untuk mencegah komplikasi yang dapat ditimbulkan dari hipertensi.
5. Disarankan kepada peneliti untuk menggunakan alat ukur tinggi badan khusus lansia.