

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden, sebagian besar lansia berusia 60 tahun yaitu sebesar 32,8%. Responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 25,9% dan perempuan sebesar 74,1%. Pendidikan lansia termasuk kategori Tamatan SMA/Sederajat sebesar 56,9%. Pekerjaan lansia sebagian besar Tidak bekerja/IRT sebesar 51,7%. Pendapatan rumah tangga termasuk kategori rendah (<Rp.1.000.000) sebesar 55,2%. Besaran keluarga termasuk pada kategori kecil ( $\leq 4$  orang) dengan jumlah 58,6%. Riwayat konsumsi obat hipertensi termasuk kategori tidak ada sebesar 81%.
2. Lansia yang memiliki asupan lemak kurang lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang memiliki asupan lemak cukup. Asupan lemak lansia dalam kategori kurang yaitu sejumlah 35 responden (60,3%) sedangkan kategori cukup sejumlah 23 responden (39,7%).
3. Lansia yang memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang memiliki kualitas tidur baik. Lansia dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 42 responden (72,4%) dan lansia dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 16 responden (27,6%).
4. Responden yang mengalami tidak hipertensi lebih banyak dibandingkan yang hipertensi. Responden dengan kategori tidak hipertensi sebanyak 35

responden (60,3%) dan responden dengan kategori hipertensi sebanyak 23 responden (39,7%).

5. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan lemak ( $p=0,001$ ) dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , artinya semakin baik asupan lemak maka semakin rendah kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering.
6. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kualitas tidur ( $p=0,001$ ) dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , artinya semakin baik kualitas tidur maka semakin rendah kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering.
7. Hasil analisis uji regresi logistik menunjukkan bahwa asupan lemak dan kualitas tidur berpengaruh signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering. Kualitas tidur memiliki pengaruh signifikan paling besar dengan kejadian hipertensi dibandingkan dengan variabel lainnya dengan nilai OR = 9,635 yang berarti lansia dengan kualitas tidur yang buruk berisiko 9,635 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur baik.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan untuk menekan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sering, yaitu :

1. Hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sering menunjukkan masih terdapat lansia hipertensi sehingga data tersebut dapat dijadikan referensi untuk pihak puskesmas demi melakukan intervensi seperti penyuluhan pentingnya memilih makanan untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari lansia.
2. Hasil penelitian yang telah ada dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sering menunjukkan rendahnya kualitas tidur pada lansia sehingga dapat menjadi pedoman bagi pihak puskesmas untuk mengadakan edukasi kepada para lansia tentang pentingnya beristirahat dan memiliki kualitas tidur yang baik.

### 5.3 Saran

1. Diharapkan adanya penelitian baru dengan populasi dan sampel yang lebih luas, metode dan desain penelitian berbeda dengan variabel yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti pola konsumsi, pengetahuan lansia mengenai hipertensi, dan sebagainya, sehingga dapat menjadi perbandingan referensi.
2. Diharapkan kepada pihak puskesmas yang bersangkutan agar melakukan tindakan untuk menekan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sering.