

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Didapatkan simpulan dari penelitian sebagai berikut :

1. Gambaran Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 60–74 tahun (85,5%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 orang (72.7%). Pendidikan terakhir dengan kategori SMA sebanyak 21 orang (38.2%). Pekerjaan dengan kategori petani sebanyak 23 orang (41.8%).
2. Berdasarkan status hipertensi, mayoritas responden mengalami hipertensi tidak terkontrol, yaitu sebanyak 28 orang (50.9%).
3. Aktivitas fisik responden sebagian besar berada pada kategori sedang (41,81%), diikuti oleh aktivitas fisik ringan (40,0%), dan aktivitas fisik berat (18,18%).
4. Pengetahuan gizi responden sebagian besar berada pada kategori baik (41,81%), diikuti kategori kurang (30,9%), dan kategori sedang (27,27%).
5. Berdasarkan hasil uji Chi-Square, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) dan $OR = 0,10$, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan sebagai faktor protektif terhadap hipertensi.
6. Hasil uji Chi-Square juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan hipertensi pada

lansia, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $OR = 13,7$, yang berarti lansia dengan pengetahuan gizi rendah memiliki risiko lebih besar mengalami hipertensi tidak terkontrol.

7. Berdasarkan hasil uji regresi logistik, aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,960$; $OR = 0,963$) dan pengetahuan gizi ($p\text{-value} = 0,997$) tidak berpengaruh secara parsial terhadap kejadian hipertensi pada lansia. Namun demikian, hasil regresi logistik menunjukkan nilai Nagelkerke R Square sebesar 0,876, yang berarti bahwa 87,6% variasi kejadian hipertensi pada lansia dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh aktivitas fisik dan pengetahuan gizi, sedangkan 12,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan :

1. Implikasi Teoritis. Hasil penelitian memperkuat teori kesehatan masyarakat dan literatur sebelumnya bahwa hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, khususnya aktivitas fisik dan pola makan. Pengetahuan gizi terbukti menjadi faktor penting dalam perubahan perilaku makan, namun perlu didukung intervensi berkelanjutan.
2. Implikasi Praktis bagi Puskesmas Kotanopan. Diperlukan program peningkatan aktivitas fisik seperti senam lansia rutin, jalan kaki teratur, dan aktivitas aerobik ringan, perlu dilakukan edukasi gizi berkelanjutan, khususnya mengenai diet rendah natrium, makanan

rendah lemak jenuh, serta peningkatan konsumsi sayur dan buah, puskesmas dapat mengintegrasikan edukasi ini dalam kegiatan Posyandu Lansia, prolanis, maupun home visit.

3. Implikasi bagi Keluarga dan Masyarakat Keluarga berperan penting dalam mendukung lansia menjalani aktivitas fisik dan pola makan sehat. Dukungan lingkungan sosial dan budaya juga diperlukan untuk membiasakan pilihan makanan yang lebih sehat.
4. Implikasi bagi Penelitian Selanjutnya. Penelitian ini membuka peluang riset lanjutan mengenai faktor lain penyebab hipertensi seperti konsumsi garam harian, stres, kepatuhan minum obat, pola tidur, konsumsi kafein, serta penggunaan instrumen objektif seperti pedometer untuk menilai aktivitas fisik.

5.3 Saran

Berikut terdapat saran-saran yang berkaitan dengan simpulan sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Kotanopan

- a. Mengembangkan program promosi kesehatan berbasis komunitas untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia.
- b. Menyelenggarakan penyuluhan gizi rutin yang lebih interaktif, misalnya melalui demonstrasi memasak makanan rendah garam.
- c. Memperkuat sistem pemantauan tekanan darah agar deteksi dini hipertensi tidak terkontrol dapat dilakukan secara berkala.

2. Bagi Lansia dan Keluarga

- a. Lansia dianjurkan melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang setidaknya 30 menit per hari, seperti jalan kaki, senam peregangan, atau senam lansia.
- b. Keluarga diharapkan mendampingi dan mengingatkan lansia mengenai pola makan sehat, seperti mengurangi garam, memilih makanan rebus/panggang, dan memperbanyak konsumsi sayur serta buah.

3. Bagi Pemerintah Setempat

- a. Mendukung fasilitas umum ramah lansia seperti ruang terbuka hijau, jalur pejalan kaki, atau area olahraga ringan.
- b. Menyediakan program edukasi gizi berbasis masyarakat melalui kader kesehatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan menambahkan variabel lain yang belum dianalisis seperti riwayat keluarga, konsumsi garam, tingkat stres, maupun aktivitas fisik dengan alat yang lebih objektif.
- b. Menggunakan sampel lebih besar dan beragam dari beberapa wilayah puskesmas untuk meningkatkan generalisasi hasil.