

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat kepatuhan diet dengan derajat hipertensi pada lansia hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Kepatuhan diet pada lansia hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung lebih dari setengah (62,2%) tidak patuh.
- b. Derajat hipertensi pada lansia hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung lebih dari setengah (67,6%) tergolong hipertensi derajat 2.
- c. Terdapat hubungan tingkat kepatuhan diet dengan derajat hipertensi pada lansia hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung dengan P value $(0,000) < \alpha (0,05)$.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Puskesmas

Pemegang program pengelola lansia di Puskesmas dapat melakukan upaya-upaya terhadap lansia hipertensi dalam meningkatkan kepatuhan melalui:

- a. Mengadakan demonstrasi pada saat kegiatan prolanis tentang makanan apa saja yang seharusnya dikonsumsi saat menjalani diet bagi penderita hipertensi.
- b. Memotivasi lansia hipertensi supaya tetap melakukan kunjungan ke puskesmas untuk kontrol rutin walaupun tekanan darah dalam keadaan normal saat melakukan pemeriksaan di Poli lansia.

- c. Mengadakan penyuluhan tentang program prolanis yang telah diadakan Puskesmas pada saat pemeriksaan di Poli sehingga lansia hipertensi dapat datang untuk melakukan kontrol tekanan darah.

5.2.2 Bagi Lansia

Lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung diharapkan:

- a. Tetap mengikuti semua aturan makan yang berlaku bagi penderita hipertensi seperti: mengatur pola makan, mengurangi konsumsi garam, dan banyak konsumsi buah dan sayur.
- b. Tetap patuh menjalani diet dan melakukan program pengendalian tekanan darah dengan selalu melakukan kunjungan rutin ke Puskesmas.

5.2.3 Bagi Pengembangan Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tentang faktor lain yang mempengaruhi derajat hipertensi pada lansia seperti kepatuhan minum obat, stress, aktivitas fisik, dan obesitas.