

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Karakteristik pasien hipertensi di Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto hampir setengahnya berusia 56-65 tahun yaitu yaitu 72 orang (28,0%), sebagian besar adalah perempuan yaitu 172 orang (66,9%), sebagian besar adalah ibu rumah tangga yaitu 149 orang (58%), dan hampir seluruhnya mempunyai riwayat hipertensi dalam keluarganya yaitu 232 orang (90,3%). Semakin tua usia maka fungsi tubuh semakin menurun sehingga pembuluh darah dan jantung tidak dapat berfungsi optimal. Perempuan berusia tua akan mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron yang melindungi pembuluh darah dari gangguan fungsi. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Pasien dengan riwayat keturunan hipertensi meningkatkan peluang terjadinya hipertensi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk melakukan pengembangan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada masyarakat.

5.2.2 Bagi Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan diharapkan memberikan konseling pada masyarakat saat Posyandu Lansia tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat agar dapat mencegah hipertensi

5.2.3 Bagi Institusi Layanan Kesehatan

Diharapkan untuk melakukan penyuluhan kepada masyarakat untuk mengurangi rokok, mengurangi konsumsi kopi, lemak dan jeroan, mengurangi asupan garam, agar tidak mengalami hipertensi dan melakukan olah raga secara teratur dan menjaga konsumsi makanan agar berat badan ideal agar dapat mencegah terjadinya hipertensi.

