

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 61 responden lansia di Desa Sumberdawesari Kecamatan Grati Kabupaten Pasuruan, dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Dukungan keluarga pada lansia penderita hipertensi sebagian besar berada pada kategori cukup.
2. Kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi sebagian besar berada pada kategori rendah.
3. Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi. Kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dengan arah hubungan positif, artinya semakin baik dukungan keluarga maka semakin tinggi kualitas hidup lansia hipertensi, begitu sebaliknya.

5.2 Saran

1. Bagi Lansia

Lansia penderita hipertensi diharapkan lebih aktif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan pengelolaannya melalui kegiatan Prolanis, posyandu lansia, maupun penyuluhan kesehatan. Selain itu, lansia diharapkan lebih aktif menjaga kesehatan dengan rutin melakukan kontrol tekanan darah minimal 1 bulan sekali, patuh minum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, menjaga pola makan rendah garam dan rendah lemak,

memperbanyak konsumsi buah dan sayur, serta melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan pagi sesuai kemampuan untuk membantu menjaga kondisi kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan meningkatkan dukungan kepada lansia hipertensi melalui pemberian perhatian dan motivasi, mengingatkan jadwal minum obat dan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan, membantu menjaga pola makan rendah garam, serta mendampingi lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari sesuai kemampuan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi secara rutin mengenai pengelolaan hipertensi, pentingnya kepatuhan pengobatan, pola hidup sehat, serta melibatkan keluarga dalam pendampingan lansia hipertensi.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan untuk mendorong penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi sehingga dapat menambah bukti ilmiah dan pengembangan ilmu keperawatan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan menambah variabel lain dan jumlah sampel yang lebih besar untuk penelitian yang lebih luas dan mendalam.