

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

1. Kecemasan pada lanjut usia hipertensi di Prolanis Puskesmas Turi Lamongan sebagian besar dalam kategori ringan.
2. Tekanan darah pada lanjut usia hipertensi di Prolanis Puskesmas Turi Lamongan hampir seluruhnya tergolong tinggi.
3. Hasil Uji Spearman Rho didapatkan p value = 0,000 atau kurang dari $\alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan yang sedang antara kecemasan dengan tekanan darah pada lanjut usia hipertensi di Prolanis Puskesmas Turi Lamongan. Nilai koefisien korelasi = 0,472 yang artinya semakin berat kecemasan, semakin tinggi tekanan darah responden.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi lanjut usia hipertensi

Bagi lansia dengan hipertensi, disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan atau melalui Prolanis. Lansia juga diharapkan mampu mengelola kecemasan dengan menerapkan teknik relaksasi, memperbanyak aktivitas yang menyenangkan, menjaga kualitas tidur, serta membangun komunikasi yang baik dengan keluarga dan tenaga kesehatan. Kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan, penerapan pola makan rendah garam, aktivitas fisik sesuai kemampuan,

serta pengendalian faktor risiko lainnya perlu dilakukan secara konsisten agar tekanan darah tetap terkontrol dan komplikasi hipertensi dapat dicegah.

5.2.2 Bagi perawat

Perawat diharapkan meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan kepada lansia mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah serta pengelolaan kecemasan sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi hipertensi. Perawat juga diharapkan melakukan skrining tingkat kecemasan secara berkala, memberikan konseling sederhana atau latihan relaksasi sesuai kebutuhan, serta memotivasi lansia untuk mematuhi pengobatan, menerapkan pola hidup sehat, dan mengikuti kegiatan Prolanis secara rutin. Pendekatan yang komprehensif tersebut diharapkan dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

5.2.3 Bagi institusi pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam proses pembelajaran, khususnya pada bidang keperawatan gerontik dan keperawatan komunitas yang membahas hipertensi serta aspek psikologis pada lansia. Institusi pendidikan juga diharapkan mendorong pengembangan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada upaya pengendalian hipertensi melalui pendekatan promotif, preventif, dan psikososial.

5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya juga disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi tekanan darah pada lansia, seperti kepatuhan minum obat,

aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dukungan keluarga, tingkat stres, maupun lama menderita hipertensi.

