

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang didapatkan tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023 , dapat di Tarik kesimpulan diantaranya :

1. 68 orang (70,8%) lansia memiliki kejadian hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023
2. 49 orang (51,0%) lansia memiliki pola makan negatif di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.
3. 71 orang (74,0%) lansia memiliki aktifitas fisik ringan di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.
4. 18 orang (18,8%) lansia memiliki kebiasaan merokok sedang di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023'
5. 11 orang (11,5%) lansia memiliki kebiasaan merokok berat di Puskesmas Andalas kota Padang Tahun 2023.
6. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023 dengan nilai  $p = 0,031$  ( $p < 0,05$ ).
7. Terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023 dengan nilai  $p = 0,040$  ( $p < 0,05$ ).
8. Tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023 dengan nilai  $p = 0,379$  ( $p < 0,05$ ).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Puskesmas Andalas Kota Padang**

Diharapkan dapat sebagai dasar bagi tenaga kesehatan Puskesmas Andalas untuk promosi kesehatan dan edukasi tentang gaya hidup pada lansia di puskesmas khususnya hipertensi. Puskesmas perlu melakukan pendekatan kepada lansia tentang gaya hidup lansia khususnya pola makan dan aktifitas fisik untuk memperkecil kejadian hipertensi pada lansia.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat menjadi pedoman dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia

