

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden penelitian ini dijabarkan sebagai berikut :
 - a. Berdasarkan usia hampir seluruh responden berusia 60 – 74 tahun.
 - b. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden yaitu perempuan.
 - c. Berdasarkan riwayat pendidikan, hampir sebagian responden berpendidikan SD.
2. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang tergolong baik
3. Responden memiliki kecerdasan emosional yang tergolong baik
4. Derajat hipertensi sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi derajat 1 (Sistole 160 – 179 mmHg & Diastole 90 – 99 mmHg).
5. Adanya hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung.
6. Adanya hubungan kecerdasan emosional dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung.

6.2. Saran

1. Bagi Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung

Bagi Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung diharapkan untuk dapat selalu memberikan informasi kepada pasien hipertensi khususnya lanjut usia tentang pentingnya aktivitas fisik seperti dengan cara mengadakan program senam lansia rutin setiap minggu. Dengan senam juga dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain. Edukasi terkait kecerdasan emosional terkait manajemen emosi diri, mengenal emosi dan selalu diarahkan untuk selalu berinteraksi dengan orang lain dengan cara berusaha menyadari diri, pemahaman diri, ketika menghadapi situasi tertentu, Berlatih memahami orang lain, mencoba menjadikan orang lain menjadi diri sendiri, dan berusaha selalu menjaga hubungan baik dengan orang lain sebagai upaya lansia hipertensi dalam mengendalikan emosinya untuk meminimalkan terjadinya peningkatan tekanan darah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan dapat menjadi bahan baik untuk menyempurnakan maupun untuk melengkapi penelitian ini. Berikut permasalahan atau tema penelitian selanjutnya yang mungkin bisa diambil yaitu mengenai pentingnya aktivitas senam rutin dalam mencegah terjadinya hipertensi pada lansia.