

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan Penelitian Penatalaksanaan "Cerdik" dalam mengendalikan hipertensi pada lansia di Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang. Berikut adalah kesimpulan yang dapat diambil:

1. Cek tekanan darah dan pengukuran berat badan di fasilitas kesehatan seperti posyandu dan puskesmas merupakan cara partisipan untuk melakukan cek kesehatan secara berkala dengan jarak dua minggu sekali dan satu bulan sekali.
2. Pojok rokok merupakan tempat yang disediakan untuk perokok sehingga asap rokok tidak menyebar keseluruh ruangan, keluar rumah juga sebagai upaya untuk menghindari paparan asap rokok yang ada di dalam rumah dan apabila berada diluar rumah salah satu upaya untuk menghindari paparan asap rokok yaitu dengan menggunakan masker.
3. Melakukan pekerjaan sehari-hari dirumah seperti mengepel dan menyapu adalah kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan oleh Ibu Rumah Tangga, jalan kaki sebagai bentuk aktivitas yang rutin dilakukan di sekitar rumah dan senam rutin di lapangan Puskesmas setiap hari jum'at juga sebagai bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh penderita hipertensi.
4. Makan secara teratur dengan memperhatikan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut merupakan bentuk diet seimbang sebagai bentuk pertahanan tubuh agar tetap kuat dan sehat.
5. Gangguan tidur di malam hari adalah yang paling banyak di keluhkan oleh penderita hipertensi, tidak bisa tidur dengan berkualitas sehingga sering

terbangun di malam hari yang menjadi salah satu faktor berkurangnya waktu istirahat yang cukup.

6. Mudah marah, sering merasakan pusing dan stres yang berlebihan salah satu akibat yang ditimbulkan dari hipertensi, mengelola stress dengan baik adalah salah satu upaya untuk meredakan segala sesuatu yang terjadi pada penderita hipertensi.

6.2 Saran

Berdasarkan Penelitian Penatalaksanaan "Cerdik" dalam mengendalikan hipertensi pada lansia di Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang. Berikut adalah saran yang dapat peneliti kemukakan diantaranya :

1. Melakukan cek kesehatan secara berkala harus dilakukan secara teratur dan terukur sehingga potensi terjadinya hipertensi dapat di ketahui sedini mungkin dan di berikan penanganan yang lebih baik.
2. Meningkatkan upaya penyuluhan atau edukasi mengenai dampak rokok dan paparan asap rokok bagi lingkungan sekitar supaya bisa terbebas dari bahaya asap rokok yang dapat menyebabkan banyak penyakit.
3. Meningkatkan penyuluhan pentingnya aktivitas fisik bagi lansia agar tubuh tetap bugar dan sehat.
4. Meningkatkan penyuluhan mengenai diet seimbang sehingga dapat terciptanya pola makan yang sehat dan teratur agar tubuh mendapatkan nutrisi yang seimbang untuk memenuhi aktivitas sehari-hari.
5. Meningkatkan edukasi mengenai pentingnya istirahat yang cukup dan kualitas tidur yang baik sehingga tubuh dapat lebih baik untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

6. Meningkatkan penyuluhan mengenai pengelolaan stress dan penanganan stress yang baik agar penderita hipertensi tidak terlalu khawatir yang berlebihan yang dapat memperparah kondisi hipertensinya.