BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berikut ini adalah beberapa kesimpulan dari penelitian yang dilakukan pada tahun 2025 di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil, Kota Bengkulu, mengenai profil indeks massa tubuh dan aktivitas fisik orang tua dengan hipertensi:

1. Diketahui gambaran karakteristik (umur, jenis kelamin, pendidikan) bahwa responden berusia 50-61 tahun, mayoritas lansia yang menderita hipertensi adalah perempuan, dan beberapa di antara mereka berpendidikan sekolah dasar (SD).
2. Berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh pada lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil, Kota Bengkulu tahun 2025, mayoritas responden tergolong dalam kategori obesitas tingkat I, yang menunjukkan kelebihan berat badan signifikan pada kelompok tersebut.
3. Analisis tingkat aktivitas fisik pada lansia hipertensi di area yang sama pada tahun 2025 memperlihatkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki tingkat aktivitas fisik yang masuk dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa mereka melakukan aktivitas fisik secara cukup, namun belum mencapai tingkat intensitas tinggi.
4. Gambaran kondisi hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu tahun 2025 menunjukkan bahwa sebagian

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

besar responden memang mengalami hipertensi, menegaskan prevalensi penyakit ini cukup tinggi di kelompok usia tersebut.

6.2 Saran

Mengacu pada hasil pembahasan dan kesimpulan, beberapa usulan yang relevan dapat disampaikan sebagai berikut :

1. **Bagi Tempat Penelitian**

   Diharapkan Kepala Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu dan petugas kesehatan terus melakukan upaya preventif dan promotif serta meningkatkan jumlah penyuluhan yang diberikan kepada seluruh masyarakat, baik yang sudah menderita hipertensi maupun yang belum. Penyuluhan ini dapat dilakukan melalui media audiovisual dengan tujuan mengendalikan dan mencegah hipertensi, meliputi edukasi tentang faktor risiko dan dampak penyakit tersebut. Selain itu, kegiatan yang mendorong partisipasi aktif masyarakat, terutama dalam pengukuran indeks massa tubuh dan pelaksanaan aktivitas fisik, juga perlu diadakan secara rutin.

2. **Bagi Institusi**

   Semoga penelitian ini bisa memberikan wawasan dan informasi yang berguna, serta menjadi panduan untuk memahami indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada orang yang mengalami hipertensi.

3. **Bagi Peneiti Selanjutnya**

   Disarankan bagi peneliti yang akan datang untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang gambaran indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada orang lanjut usia yang menderita hipertensi. Dengan menggunakan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

berbagai metode dan melakukan analisis yang lebih mendalam, mereka akan dapat menghasilkan data yang lebih valid dan informatif.