BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya tentang Gambaran Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dan Tekanan Darah pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025, maka dapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Seluruh responden umur 45-59 tahun, hampir seluruh dari responden berjenis kelamin perempuan, setengah dari responden mempunyai pendidikan SLTA.
2. Hampir seluruh dari responden rasio lingkar pinggang panggul (RLPP) tidak normal.
3. Sebagian kecil dari responden tekanan darah normal pada lansia, sebagian besar dari responden tekanan darah tidak normal.

B. Saran

Berdasarkan temuan dan simpulan penelitian tentang Gambaran Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025, maka penelitian memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain :

1. Bagi Masyarakat

   Untuk masyarakat agar lebih memperhatikan pada gaya hidup yang sehat dengan rutin berolahraga guna menjaga rasio lingkar pinggang dan panggul yang normal, para lansia terlibat aktif dalam kegiatan Pos Pelayanan Terpadu (Posbindu) dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur.

2. Bagi Puskesmas

   Pengawasan secara teratur dan berkala terhadap Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dan tekanan darah. Selain itu, lakukan

edukasi secara rutin tentang risiko obesitas sentral dan pentingnya mempertahankan ukuran lingkar pinggang dalam batas normal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi para peneliti di masa mendatang, bisa melakukan kajian tambahan tentang faktor-faktor lain yang berhubungan dan bisa memengaruhi tekanan darah. Penelitian yang lebih mendalam dapat memperhatikan pola perubahan dalam jangka waktu yang panjang.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu