

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada 70 lansia di dusun Kleben desa Plosoharjo, simpulan penelitian ini menjawab tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini yaitu lansia di Dusun Kleben Desa Plosoharjo untuk usia terdapat sebagian besar responden berusia pada rentang 60-69 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan sebagian besar bekerja sebagai petani.
2. Gambaran konsumsi kopi dapat diketahui bahwa responden sebagian besar mengkonsumsi kopi berlebih.
3. Gambaran kebiasaan merokok menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori perokok berat.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Kleben Desa Plosoharjo.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Kleben Desa Plosoharjo.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi kopi dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

### **1. Bagi Lansia**

Diharapkan para lansia dapat mengurangi konsumsi kopi secara berlebihan serta mengontrol kebiasaan merokok guna mencegah terjadinya hipertensi. Selain itu, lansia juga dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala

### **2. Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya di puskesmas, dapat meningkatkan edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat terutama lansia mengenai bahaya konsumsi kopi berlebihan dan kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi. Selain itu, perlu dilakukan upaya promotif dan preventif seperti skrining tekanan darah secara rutin.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan hipertensi seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, dan riwayat keluarga, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan metode penelitian yang lebih kuat agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.