

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberikan buah pisang sebagian besar responden mengalami hipertensi stage I yaitu sebanyak 21 orang (61,8%) sedangkan responden yang mengalami hipertensi stage II sebanyak 13 orang (38,2%)
2. Setelah diberikan buah pisang sebagian besar responden mengalami hipertensi ringan sebanyak 7 orang (20,6%) sedangkan yang mengalami hipertensi stage I yaitu sebanyak 19 orang (55,9%) dan yang mengalami hipertensi grade II sebanyak 8 orang (23,5%)
3. Ada pengaruh pemberian buah pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Kartaraharja Kabupaten Tulang Bawang tahun 2019 (p-value = 0,000)

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Tenaga Kesehatan**

Bagi tenaga kesehatan khusus diharapkan dapat lebih aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang manfaat mengkonsumsi buah pisang bagi penderita hipertensi.

## **2. Bagi Lansia**

- a. Diharapkan pada lansia agar lebih sering melakukan pemeriksaan tekanan darah dan aktif mengikuti posyandu lansia dan penyuluhan kesehatan agar memiliki pengetahuan yang baik untuk kesehatannya.
- b. Diharapkan lansia dapat menerapkan perilaku hidup sehat seperti mengikuti senam hipertensi atau senam lansia serta mengonsumsi makanan yang baik untuk menjaga tekanan darah agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah seperti dengan mengonsumsi buah pisang.

## **3. Bagi Universitas Aisyah**

Diharapkan agar Universitas Aisyah memberikan lebih banyak referensi yang berhubungan dengan penyakit hipertensi agar dapat meningkatkan wawasan mahasiswa mengenai penyakit hipertensi.

## **4. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Agar peneliti lain meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada lansia. Diupayakan untuk menggunakan metode penelitian yang lebih baik seperti *quesi eksperiment*.