

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

##### **5.1.1 Simpulan Umum**

Simpulan pada penelitian mengenai hubungan depresi dan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Bandung Tahun 2015 yaitu sebagai berikut:

1. terdapat 40% lansia yang mengalami depresi di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Bandung.
2. terdapat 76% lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Bandung.
3. tidak terdapat hubungan antara depresi dan kejadian hipertensi.

##### **5.1.2 Simpulan Khusus**

Simpulan khusus pada penelitian mengenai hubungan depresi dan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Bandung Tahun 2015 yaitu terdapat 48 lansia yang tidak depresi, 28 lansia yang mengalami depresi ringan, dan 4 lansia yang mengalami depresi sedang-berat.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Akademis

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan depresi dan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Bandung Tahun 2015 dengan memperhatikan faktor risiko lain yang memengaruhi kejadian hipertensi.
2. Perlu dilakukan penelitian lain secara kohort karena waktu penelitian dilakukan jauh lebih lama atau secara *case control* karena perbandingan antar responden sebanding untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Supaya tekanan darah tetap stabil terutama pada lansia maka dapat dilakukan dengan mengurangi atau menghindari faktor risiko hipertensi yaitu menghindari stres dengan selalu berpikiran positif dan mau berinteraksi dengan yang lainnya, mengatur pola makan dengan jadwal dan menu yang baik, olahraga teratur, hindari rokok dan konsumsi alkohol, serta selalu mengontrol tekanan darah secara rutin.
2. Apabila terjadi keluhan yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada lansia maka perlu ditangani lebih lanjut oleh petugas kesehatan dan segera diberikan tindakan untuk menghindari komplikasi yang tidak diinginkan.