

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara lama menderita hipertensi dengan tingkat *fatigue* pada lansia di Desa Licin, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Lama menderita hipertensi pada lansia di Desa Licin menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami hipertensi selama kurang dari lima tahun, yaitu sebanyak 23 orang (37,1%). Menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada tahap awal hingga menengah durasi hipertensi,
2. Mayoritas responden lansia mengalami tingkat *fatigue* pada kategori Ringan (sekitar 38.7%). Meskipun demikian, analisis skor FSS menunjukkan bahwa rata-rata skor *fatigue* pada kategori Ringan sudah berada di ambang batas menuju tingkat Sedang, mengindikasikan bahwa *fatigue* yang dialami responden cukup signifikan.
3. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lama menderita hipertensi dengan tingkat *fatigue* pada lansia yaitu, 0.868 dengan nilai signifikansi (*p*) sebesar < 0.001 . Hubungan yang ditemukan memiliki arah positif, nilai $\rho = 0.868$ menunjukkan bahwa hubungan berada pada kategori Sangat Kuat, yang berarti semakin lama lansia menderita hipertensi, semakin tinggi tingkat *fatigue* yang dialami.

5.2 Saran

1. Bagi Akademisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pengembangan ilmu pengetahuan bagi akademisi dan praktisi keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan keperawatan gerontik terkait dampak jangka panjang hipertensi terhadap kondisi fisik lansia.

2. Bagi Perawat

Perawat di pelayanan kesehatan diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam melakukan pengkajian dan perencanaan intervensi keperawatan yang berfokus pada pencegahan serta penanganan *fatigue* pada lansia yang memiliki riwayat hipertensi lama. Pemantauan durasi penyakit dan deteksi dini keluhan *fatigue* perlu menjadi bagian dari asuhan keperawatan rutin, terutama pada lansia dengan hipertensi kronis.

3. Bagi Puskesmas dan Pelayanan Kesehatan Lainnya

Pihak puskesmas dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai informasi tambahan dalam merancang program promotif dan preventif. Program edukasi tentang bahaya hipertensi jangka panjang, pentingnya kontrol rutin, serta strategi mengurangi *fatigue* pada lansia hipertensi dapat ditingkatkan. Selain itu, diperlukan kolaborasi lintas program (Prolanis, posyandu lansia, dan program kesehatan keluarga) untuk mengoptimalkan pemantauan kondisi fisik lansia dengan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pemantauan kondisi responden dalam jangka waktu tertentu agar perubahan lama hipertensi dan tingkat *fatigue* dapat terlihat lebih jelas. Peneliti berikutnya juga perlu mempertimbangkan variabel luar seperti pola tidur, status gizi, aktivitas fisik, dukungan sosial, dan kepatuhan pengobatan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *fatigue* pada lansia hipertensi.