

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Penyakit kronis pada warga usia lanjut pensiunan PT KAI Bandung yang paling mendominasi dalam satu tahun terakhir (2014-2015) adalah hipertensi.
- Hipertensi dan artritis merupakan penyakit komorbiditas terbanyak.
- Lansia dengan penyakit komorbiditas memiliki lebih banyak masalah/lebih buruk kualitas hidupnya.
- Aspek kualitas hidup yang paling bermasalah adalah rasa nyeri dan mobilitas yang lebih signifikan diakibatkan oleh artritis dibandingkan hipertensi.

5.2 Saran

- Perlu diadakannya penyuluhan tentang penyakit kronis yang banyak diderita lansia baik melalui puskesmas, rumah sakit atau media massa agar lebih mendapat perhatian dan meningkatkan kewaspadaan serta pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengobati penyakit yang dideritanya.
- Untuk mengatasi masalah yang diakibatkan oleh artritis, warga usia lanjut disarankan untuk latihan fisik/olahraga agar dapat memperbaiki mobilitas, misalnya *aquatic exercise*, senam aerobik, dan latihan kekuatan otot.
- Untuk mencegah obesitas, upaya-upaya yang harus dilakukan adalah menjaga gaya hidup dan pola makan yang tidak berlebihan sejak usia muda bahkan anak-anak, peningkatan aktivitas fisik atau rutin olahraga sejak usia muda dan dilanjutkan sampai usia lanjut.