

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Setelah dilakukan penelitian Pengetahuan tentang Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan dengan 93 responden maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden mayoritas berumur 46-50 tahun. Mayoritas berjenis kelamin perempuan. Mayoritas pendidikan Sekolah Dasar. Mayoritas pekerjaan Ibu Rumah Tangga (IRT).
2. Responden mayoritas memiliki pengetahuan aktivitas fisik sedang, pengetahuan kebiasaan makan kurang, pengetahuan konsumsi alkohol baik, pengetahuan konsumsi kafein kurang, pengetahuan merokok sedang dan pengetahuan stress sedang.
3. Responden mayoritas mempunyai pola makan natrium jarang, pola makan lemak jenuh defisit dan pola makan serat defisit.
4. Responden mayoritas mengalami hipertensi II
5. Tidak ada hubungan antara pengetahuan aktivitas fisik, kebiasaan makan, konsumsi alkohol, konsumsi kafein, merokok dan stress dengan kejadian hipertensi pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan.
6. Ada hubungan antara pola makan (natrium) dengan kejadian hipertensi. Tidak ada hubungan antara pola makan (lemak jenuh dan serat) dengan kejadian hipertensi pada lansia awal (46-55 tahun) di Kecamatan Dampal Selatan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini yang menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi, maka disarankan:

1. Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan desain penelitian yang berbeda agar bisa mendalami hasil penelitian yang diinginkan juga

bisa meneliti lebih dalam terkait konsumsi obat penderita hipertensi. Diharapkan menggunakan metode lain seperti *food recall*, *food record* atau penimbangan makanan.

2. Bagi penderita hipertensi disarankan dengan adanya penelitian ini penderita hipertensi lebih aktif lagi mengikuti posyandu lansia dan kegiatan-kegiatan penyuluhan kesehatan agar dapat menambah pengetahuan serta wawasan masalah kesehatan terutama tentang hipertensi.
3. Bagi petugas kesehatan disarankan untuk rutin melakukan skrining tekanan darah pada lansia serta memberikan penyuluhan terkait makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.