

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah UPTD Puskesmas Gisting, Kecamatan Gisting Tahun 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan darah paling banyak berada pada kategori pra hipertensi terutama pada perempuan 23,3%, sedangkan laki-laki hanya 6,7%, pada hipertensi derajat 1 terdapat sebanyak 20,0% perempuan dan 6,7% laki-laki, pada hipertensi derajat 2 sebanyak 13,3% perempuan dan 6,6% laki – laki, sedangkan pada derajat 3 hanya laki – laki sebanyak 3,3%.
2. Dari hasil pengukuran IMT didapatkan status gizi (IMT) diantaranya 3,3% mengalami berat badan kurang, 30% dengan berat badan normal, 30% kelebihan berat badan, 30% serta obesitas I, dan pada 6,7% berada pada obesitas II.
3. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan metode *recall* 1x24 jam menunjukkan bahwa asupan natrium makanan data yang didapatkan berkategori baik 66,7% responden dan kategori kurang baik 33,3% responden
4. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden paling banyak pada aktivitas ringan <600 METs/menit/minggu 76,7% dan aktivitas sedang 23,3%

#### B. Saran

1. Bagi Puskesmas Gisting

Kepada Puskesmas Gisting untuk meningkatkan penyuluhan dan konsultasi gizi tentang faktor penyebab, dampak hipertensi pada untuk berbagai kalangan usia, serta bahan makanan yang tinggi natrium dan bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan dikonsumsi untuk mencegah peningkatan tekanan darah.

## 2. Bagi Anggota Prolanis

Untuk anggota prolanis untuk secara aktif terlibat dalam aktivitas fisik setidaknya selama 60 menit setiap harinya dan menjaga kesadaran akan kesehatan pribadi untuk mencegah penyakit tidak menular, termasuk tekanan darah tinggi atau hipertensi, terutama pada usia muda. Jangan menganggap bahwa hipertensi adalah sesuatu yang biasa, karena kesehatan merupakan kunci untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Salah satu cara untuk menghindari hipertensi adalah melalui aktivitas fisik, seperti olahraga atau pekerjaan fisik lainnya.