

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap pasien dengan hipertensi di area Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Usia responden sebagian besar berusia 45 hingga 64 tahun, dengan proporsi 68,2%, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yang mencapai 80,3%, mayoritas pekerjaan mereka adalah IRT (ibu rumah tangga) sebesar 40,9%, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA, yang mencakup 43,9%, dan tekanan darah sebagian besar termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dengan total 48,5%. Asupan energi responden sebanyak 51,5 % asupan energi yang berada pada kategori cukup. Sebagian besar asupan protein (56,1%) dalam kategori cukup. Mayoritas asupan lemak responden pada kategori lebih (50,0%) dan pada asupan karbohidrat termasuk pada kategori kurang (36,4%).
2. Asupan natrium responden sebagian besar dalam kategori lebih (>1500 mg) sebanyak 72,7%.
3. Asupan kalium responden sebagian besar dalam kategori kurang (<4700 mg) sebanyak 98,5%.
4. Aktivitas fisik responden sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 62,1%.
5. Status gizi responden terbanyak dalam kategori normal (48,2%) akan tetapi, setelah dijumlahkan dari hasil berat badan lebih terdapat (50%).

B. Saran

- a. Bagi prolanis penderita hipertensi Sebaiknya pada anggota prolanis harus tetap mengontrol tekanan darah dengan cara mengurangi faktor resiko terjadinya tekanan darah tinggi diantaranya dengan menurunkan berat badan berlebih, menjaga pola gaya hidup yang sehat seperti rajin beraktifitas fisik/ berolahraga dan menjaga pola makannya dengan cara mengurangi konsumsi bahan makanan yang tinggi lemak, tinggi kolesterol, tinggi natrium dan perbanyak konsumsi makanan yang tinggi serat dan tinggi kalium seperti buah-buahan dan sayuran. Serta meningkatkan aktivitas fisik berupa olahraga untuk mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah.
- b. Bagi pihak puskesmas disarankan agar meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota prolanis dengan cara memberikan edukasi atau penyuluhan tentang diet hipertensi terutama mengurangi konsumsi bahan makanan yang tinggi lemak, tinggi natrium dan perbanyak konsumsi makanan yang tinggi serat dan tinggi kalium seperti buah-buahan dan sayuran an pola gaya hidup yang sehat bagi penderita hipertensi.
- c. Bagi peneliti berikutnya disarankan dapat melaksanakan penelitian menggunakan variabel yang lebih lengkap serta desain yang berbeda agar tidak hanya gambaran yang dapat diinfokan dalam penelitian