

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tekanan darah pasien dalam kategori darah tinggi berjumlah 36 pasien (97,2%).
2. Status obesitas pada pasien dalam responden dengan kategori IMT >27 berjumlah 5 pasien (13,5%).
3. Aktifitas fisik dalam kategori responden yang melakukan aktifitas berat sebanyak 29 orang (78,3%).
4. Konsumsi gorengan dalam kategori banyak berjumlah 36 pasien (92,2%)
5. Kebiasaan merokok dalam kategori perokok ringan 11 pasien (29,7%) dan yang tidak merokok 26 pasien (70,2%).

B. Saran

1. Hasil penelitian masih banyak tensi tekanan darah pada pasien yang meningkat maka dari itu peneliti menyarankan pasien untuk melakukan diet DASH dengan mengurangi konsumsi garam dan konsumsi makanan rendah lemak jenuh, kolesterol dan lemak serta meningkatkan asupan buah dan sayur dengan jumlah porsi 4-5 porsi/hari, produk susu tanpa lemak dan rendah lemak, gandum utuh dan kacang-kacangan.
2. Hasil penelitian masih ada pasien yang merokok khususnya pada pasien laki-laki. Untuk mengurangi atau mencegah terjadinya hipertensi peneliti menyarankan pasien untuk mengurangi jumlah rokok yang dihisap, tahan keinginan untuk merokok. Selain itu ahli gizi Puskesmas Kotaagung harus lebih aktif dalam kegiatan-kegiatan Program Penyakit Kronis (PROLANIS) untuk melakukan penyuluhan ataupun konseling dengan menggunakan *leaflet*, *booklet*, lembar balik dan poster terkait bahaya merokok pada pasien hipertensi.