BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin perempuan sebesar 52,94 persen, pendidikan terakhir responden yaitu SMA/SMK sebesar 58,82 persen, pekerjaan responden sebagai ibu rumah tangga 50 persen. Pendapatan responden rerata Rp. 1.235.294.11 ± 1.436.722.35. Besar keluarga termasuk kategori sedang (5-6 orang) sebesar 82.35 persen dan sudah menikah sebesar 97.05 persen.
2. Pola makan responden termasuk kategori pola makan kurang baik sebesar 61,76 persen. Frekuensi konsumsi makanan tinggi natrium paling sering dikonsumsi yaitu roti kering, konsumsi makanan tinggi lemak yaitu gorengan dan kulit ayam.
3. Hipertensi pada orang dewasa termasuk kategori hipertensi stage II dimana tekanan darah sistolik sebesar >160 mmHg atau tekanan darah diastolik mencapai >100 mmHg sebesar 41.17 persen.
4. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi Rank Spearman terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pola makan dengan hipertensi pada orang dewasa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,777. Artinya semakin baik pola makan responden maka akan terhindar dari hipertensi pada orang dewasa.

5.2. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Pihak puskesmas sebaiknya melakukan penyuluhan tentang makanan atau minuman yang boleh dan tidak boleh atau harus dibatasi terkait hipertensi.
2. Pihak puskesmas sebaiknya melakukan pengukuran tekanan darah rutin kepada masyarakat yang mengalami hipertensi.
3. Penderita hipertensi sebaiknya lebih memperhatikan makanan dan minuman yang ingin dikonsumsi demi menjaga tekanan darah tetap normal atau menghindari terjadinya peningkatan tekanan darah.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Penderita hipertensi sebaiknya mengukur secara rutin tekanan darahnya ke puskesmas.
2. Masyarakat sebaiknya menjaga pola makan agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah dan sebaiknya mengonsumsi makanan rendah lemak dan natrium serta mengurangi konsumsi makanan dan minuman instan serta beralkohol.
3. Pelayanan kesehatan diharapkan untuk memberikan penyuluhan terkait hipertensi serta makanan atau minuman apa yang harus dihindari atau dibatasi pada penderita hipertensi demi mencapai pola makan yang baik dan tekanan darah normal.