

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan

1. Karakteristik responden yaitu sebagian usia pra lansia 60-64 tahun sebesar 60,9%. Pendidikan pra lansia sebagian besar tamat sd/mi sebesar 31,9%. Sebagian pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga sebesar 66,7%. Pendapatan responden termasuk dalam kategori tidak memiliki pendapatan yaitu sebesar 68,1%. Sebagian responden tidak memiliki riwayat hipertensi sebesar 53,6%.
2. Asupan lemak pada perempuan pra lansia di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga termasuk kedalam kategori kurang yaitu sebesar 50,7%.
3. Lingkar perut pada perempuan pra lansia di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga termasuk ke dalam kategori berisiko obesitas sentral sebesar 88,4%.
4. Tekanan darah pada perempuan pra lansia di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga termasuk ke dalam kategori normal yaitu sebesar 56,5 %.
5. Hasil analisis uji korelasi *rank spearman* asupan lemak dengan tekanan darah menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,110 dengan signifikansi $p=0,368$ ($p>0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah.

6. Hasil analisis uji *rank spearman* lingkaran perut dengan tekanan darah menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,200 dengan nilai signifikansi $p=0,100$ ($p<0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara lingkaran perut dengan tekanan darah.
7. Hasil analisis regresi logistik, variabel asupan lemak memiliki nilai signifikansi sebesar 0,241 ($p<0,05$) dan lingkaran perut sebesar 0,058. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa asupan lemak dan lingkaran perut tidak berpengaruh terhadap kategori tekanan darah.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan pada pra lansia di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga yaitu:

1. Hasil penelitian di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga yaitu sebagian besar lansia memiliki asupan lemak yang kurang. Sehingga penting untuk melakukan penyuluhan tentang asupan yang seimbang agar menjaga keseimbangan tekanan darah pada lansia.
2. Hasil penelitian di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga yaitu sebagian besar lansia yaitu sebagian besar lansia memiliki lingkaran perut yang besar dan hipertensi. Sehingga penting untuk melakukan penyuluhan dan program penurunan berat badan agar dapat memperkecil angka hipertensi pada lansia.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Penderita hipertensi sebaiknya mengukur secara rutin tekanan darahnya ke puskesmas.
2. Para pembuat kebijakan perlu mengembangkan strategi dan upaya edukasi yang efektif bagi masyarakat untuk menjaga berat badan normal, mengurangi asupan lemak, dan mencegah peningkatan lingkar perut sebagai tindakan pencegahan hipertensi.

