

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Karakteristik umur dari 30 responden terbanyak adalah kelompok umur 56-65 tahun yaitu sebesar 80%, sebagian besar penderita Hipertensi adalah perempuan yaitu sebesar 70%, sebagian besar penderita Hipertensi berpendidikan SD-SMP sebesar 60%, dan penderita hipertensi sebesar 70% termasuk dalam kategori Hipertensi *Stage 2*.
- 2) Tingkat pengetahuan 30 responden penderita rawat jalan di Puskesmas Cisadea menunjukkan sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu 60%.
- 3) Pola makan 30 responden menunjukkan 23,3% responden sering (1x/hari (4-6x/minggu)) mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium, 23,3% responden biasa (<3x/minggu) mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium, 20% responden kadang-kadang (<3x/minggu (1-2x/minggu)) mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium, dan 33,3% responden lainnya jarang (< 1x/minggu) mengkonsumsi. Bahan makanan yang dikonsumsi seperti ikan asin, udang, ikan tongkol, telur ayam, daging kambing dan daging sapi.
- 4) Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa rendahnya pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pola makan (makan makanan yang mengandung tinggi natrium dan konsumsi makanan yang asin) sehingga mengakibatkan meningkatnya tekanan darah.

5.2 SARAN

- 1) Diharapkan bagi peneliti lain dapat mengembangkan penelitian dengan menghubungkan pola makan dan tingkat pengetahuan terhadap kejadian hipertensi untuk mengetahui hubungan kedua variabel.
- 2) Penderita hipertensi disarankan agar mampu menjaga pola makan sehat dengan mengurangi atau membatasi makanan tinggi natrium dan lemak untuk mencegah naiknya tekanan darah.
- 3) Bagi ahli gizi puskesmas, diharapkan pelaksanaan konseling gizi lebih ditekankan pada pemberian materi terkait tanda-tanda menderita hipertensi, pengobatan hipertensi, batas konsumsi daging dan ikan dalam sehari, bahan makanan tinggi natrium serta batas penggunaan garam dapur.