

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Kategori klasifikasi hipertensi diketahui bahwa 60% termasuk dalam hipertensi ringan. Kategori jenis kelamin diketahui bahwa 90% yang menderita hipertensi adalah perempuan. Kategori tingkat pendidikan diketahui bahwa 60% memiliki pendidikan terakhir sekolah dasar. Kategori pekerjaan diketahui bahwa 70% sebagai ibu rumah tangga. Kategori status gizi diketahui bahwa 60% memiliki status gizi obesitas. Kategori lamanya menderita hipertensi diketahui bahwa 60% lama menderita hipertensi kurang dari satu tahun. Kategori riwayat keluarga diketahui bahwa 80% tidak memiliki riwayat penyakit keluarga atau keturunan. Kategori penyakit penyerta hipertensi diketahui bahwa 60% mengalami penyakit penyerta seperti penyakit kolesterol, asam urat dan magh.
2. Dukungan Keluarga meliputi dukungan penghargaan 80% dalam kategori baik, dukungan emosional 70% dalam kategori baik, dukungan instrumental 20% dalam kategori baik dan dukungan informasi 0% dalam kategori baik.
3. Tingkat konsumsi energi 40% dalam kategori patuh. Konsumsi energi terendah yaitu 606,0 Kkal dalam kategori tingkat konsumsi defisit dan konsumsi energi tertinggi yaitu 1217,2 Kkal dalam kategori tingkat konsumsi baik. Rata rata konsumsi energi adalah 958,9 Kkal. Tingkat konsumsi lemak 60% dalam kategori patuh. Konsumsi lemak terendah yaitu 11,8 gr dalam kategori tingkat konsumsi defisit dan konsumsi lemak tertinggi yaitu 34,8 gr dalam kategori tingkat konsumsi baik. Rata rata konsumsi lemak adalah 25,2 gr. Tingkat konsumsi natrium 10% dalam kategori patuh. Konsumsi natrium terendah yaitu 993 mg dalam kategori tidak patuh dan konsumsi natrium tertinggi yaitu 2056 mg dalam kategori tidak patuh.

4. Perubahan tekanan darah menurun sebanyak 40%, tekanan darah tetap sebanyak 20% dan tekanan darah naik sebanyak 40%.

5.2 Saran

1. Bagi penderita hipertensi, pasien dianjurkan untuk menerapkan diet rendah garam dan mengurangi makanan yang tidak dianjurkan seperti mengkonsumsi garam, penyedap, kecap, terasi, petis, kerupuk, keripik, makanan yang digoreng dengan menggunakan minyak terlalu banyak. Mulai untuk membatasi garam dan menghitung garam yang akan dikonsumsi dengan cara menambahkan garam pada makanan ketika makanan sudah di meja dan siap untuk dimakan.
2. Bagi anggota keluarga, untuk meningkatkan dukungan instrumental seperti tenaga, dana dan waktu. Meningkatkan dukungan informasi terkait makanan yang harus dihindari oleh penderita hipertensi, merubah cara pengolahan saat memasak supaya masakan tidak selalu digoreng atau ditumis dan mengganti bumbu dengan tidak menggunakan terlalu banyak garam dan penyedap.
3. Bagi petugas gizi puskesmas, karena kegiatan konseling gizi tidak berjalan dengan lancar, disarankan untuk menambah petugas gizi sehingga jika ada kegiatan diluar puskesmas masih ada petugas gizi yang melakukan konseling di puskesmas, sehingga pasien segera mendapat konseling pada saat pengobatan, tidak harus menunggu kegiatan prolanis untuk mendapatkan konseling gizi.