

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

- Karakteristik penderita hipertensi meliputi umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Usia penderita hipertensi sebagian besar masuk pada kelompok 45-59 tahun yaitu 60%, sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan yaitu 84%, dan sebagian besar penderita hipertensi berpendidikan SD sebesar 57%.
- Status gizi penderita hipertensi di Puskesmas Karang sebagian besar obesitas derajat 1 sebanyak 44% dengan jumlah terbanyak hipertensi derajat 1 yaitu 45%.
- Tingkat konsumsi asupan energi terbanyak yaitu kategori normal sebanyak 16 orang (53%), tingkat konsumsi protein terbanyak yaitu kategori defisit tingkat ringan sebanyak 11 orang (37%), tingkat konsumsi lemak terbanyak yaitu kategori lebih 16 orang (53%), tingkat konsumsi karbohidrat terbanyak yaitu kategori normal yaitu 16 orang (54%), dan tingkat konsumsi natrium terbanyak yaitu kategori defisit tingkat berat yaitu 23 orang (76%). Dengan status hipertensi responden sebagian besar tergolong hipertensi derajat 1 sebanyak 37%.
- Faktor determinan yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dari 30 responden di Puskesmas Karang yaitu asupan lemak dengan tingkat konsumsi lebih sebanyak 53%.

B. SARAN

- Bagi Puskesmas

Ahli gizi dari puskesmas Karang dapat memberikan motivasi dan intervensi dalam bentuk penyuluhan atau konseling kepada semua pasien hipertensi tentang diet rendah garam dan diet rendah lemak. Agar membantu proses penyembuhan pasien dan mengurangi jumlah pasien hipertensi di Puskesmas Karang Kabupaten Trenggalek.

- Bagi Pasien

Pasien lebih memperhatikan pola makan yaitu mematuhi makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan dilarang pada diet rendah garam dan rendah lemak agar membantu proses penyembuhan pasien.