

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Penderita Hipertensi di Puskesmas Kedungkandang sebagian besar berusia lansia dengan rentang usia 60 – 69 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan memiliki riwayat pendidikan SD. Sebagian besar responden adalah sebagai ibu Rumah Tangga. Sebagian besar responden memiliki penyakit penyerta seperti DM dan jantung. Sebagian besar responden menderita hipertensi < 5 tahun.
2. Pemberian penyuluhan berpengaruh terhadap pola konsumsi penderita hipertensi pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh penyuluhan gizi terhadap pola konsumsi pada penderita hipertensi
3. Pemberian penyuluhan berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh pola makan terhadap tekanan darah penderita hipertensi
4. Melakukan senam lansia secara rutin berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh senam terhadap tekanan darah penderita hipertensi dikarenakan tidak mengikuti senam lansia secara rutin.

#### **B. Saran**

1. Diharapkan penderita hipertensi pada posyandu lansia sering mendapatkan penyuluhan gizi secara rutin 1 minggu sekali dari Puskesmas Kedungkandang
2. Diharapkan penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang sering mengikuti kegiatan senam lansia dan sering melakukan olahraga ringan secara rutin untuk mengontrol tekanan darah
3. Diharapkan penderita hipertensi melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin di Puskesmas Kedungkandang.