

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, penulis dapat memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak berada dalam rentang usia 26-45 tahun, dominan berjenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan sebagian besar SMA/SMK dan pekerjaan responden terbanyak yaitu IRT (Ibu Rumah Tangga).
2. Mayoritas responden memiliki pola makan yang baik yakni didapatkan hasil sebanyak 47 responden (58,0%) Pola makan baik, 34 responden (42,0%) Pola Makan Tidak Baik.
3. Mayoritas responden tidak terjadi hipertensi yakni di dapatkan hasil sebanyak 55 responden (67,9%) dengan tidak terjadi hipertensi, 26 responden (32,1%) terjadi hipertensi.
4. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di RT 08 wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Samarinda dengan nilai *p value* 0,040.

B. Saran-Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ide-ide yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat Khusus pada keluarga penderita hipertensi selalu memberikan dukungan untuk meminum obat antihipertensi secara rutin agar tekanan darahnya selalu terkontrol serta dapat mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi.

2. Bagi Puskesmas

Siap untuk melakukan sistem yang layak dalam struktur proyek untuk mengurangi kejadian hipertensi dengan memberikan nasihat atau penyuluhan biasa tentang penyebab timbulnya hipertensi seperti pola makan yang tidak baik maupun penyuluhan tentang mengatur pola makan rendah kolestrol dan diet rendah garam.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat meneliti mendalam lagi dengan menggunakan metode yang berbeda dengan kriteria yang lebih cocok untuk mengetahui pola makan yang mempengaruhi kejadian hipertensi.