

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Bedasarkan penelitian dan hasil analisa mengenai hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di desa Sukasukur Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya yaitu sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi pola makan baik berjumlah 22 responden (37,9%) sedangkan pola makan buruk berjumlah 36 responden (62,1%).
2. Distribusi frekuensi hipertensi ringan berjumlah 34 responden (58,6%), hipertensi sedang berjumlah 10 responden (17,6%), dan dengan kejadian hipertensi berat berjumlah 14 responden (24,1%).
3. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sukasukur Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya $p\text{ value} = 0,003$ ($\alpha < 0,05$) yang artinya H_a diterima dan H_0 di tolak.

B. Saran

1. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi ilmu kesehatan bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi tentang pentingnya penatalaksanaan faktor resiko terjadinya hipertensi pada lansia.

2. Bagi Puskesmas Cisayong

Dapat menjadi bahan masukan bagi Puskesmas Cisayong dalam peningkatan pelayanan kesehatan masyarakat untuk upaya preventif dengan melakukan deteksi dini secara rutin dengan penyediaan akses yang mudah dijangkau atau kunjungan ke rumah agar masyarakat dapat melakukan cek rutin sekaligus memberikan edukasi pencegahan bahayanya mengonsumsi makanan cepat saji (mie instan), makanan asin (keripik), dan makanan yang mengandung lemak (jeroan) yang dapat menimbulkan hipertensi.

3. Bagi Profesi Perawat

Perawat komunitas yang berbasis di lingkungan masyarakat atau di setiap desa memiliki peran yang sangat penting guna memberikan edukasi kepada lansia tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat sebagai upaya pencegahan dini terjadinya hipertensi pada lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai kejadian Hipertensi dengan mengambil variabel yang mempengaruhi selain pola makan. Hal ini, agar dapat diidentifikasi faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kejadian Hipertensi.