

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi natrium, lemak dan durasi tidur dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Sebanyak 93,2% lansia berusia 60-74 tahun dan 6,8% lansia berusia 75-90 tahun. Sebanyak 34,2 % lansia tidak menderita hipertensi dan sebanyak 68,8 % lansia menderita hipertensi dari total 73 orang lansia.
- b. Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium dengan hipertensi pada lansia dengan nilai *p value* masing-masing sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ).
- c. Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi lemak dengan hipertensi pada lansia dengan nilai *p value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ).
- d. Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara durasi tidur dengan hipertensi pada lansia dengan nilai *p value* 0,019 ( $p < 0,05$ ).

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi Institusi

Disarankan untuk melakukan kegiatan penyuluhan kepada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok terkait dengan hipertensi, bahan-bahan makanan yang menyebabkan hipertensi, yaitu makanan tinggi natrium serta makanan tinggi lemak seperti gorengan, ikan asin, bumbu penyedap, biskuit, dan lain-lain dan juga kualitas tidur yang baik. Kegiatan penyuluhan ini sebaiknya dilakukan rutin atau dijadwalkan.

- b. Bagi Dinas Kesehatan Kota Depok

Disarankan untuk masyarakat agar menjaga konsumsi makanan sumber natrium dan lemak dan juga menjaga pola tidur/durasi tidur tetap baik agar tekanan darah tetap terjaga normal.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan, selain itu peneliti dapat melakukan penelitian dengan desain studi epidemiologi yang lain.

d. Bagi Sampel

Disarankan bagi sampel supaya menjaga konsumsi makanan penyebab hipertensi seperti natrium dan lemak agar tekanan darah dapat terkontrol serta tetap menjaga pola/durasi tidur tetap cukup supaya tekanan darah tetap terkontrol.

