

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang telah dilakukan adalah:

- a. Mayoritas responden merupakan kelompok dewasa akhir berusia 36-45 tahun (56.9%) dan responden perempuan (64.9%)
- b. Mayoritas responden memiliki IMT normal (46.9%)
- c. Mayoritas responden tidak mengalami obesitas sentral (54.6%)
- d. Mayoritas responden mengonsumsi makanan asin >1 kali/hari (55.7%)
- e. Mayoritas responden jarang mengonsumsi buah-buahan (69.6%)
- f. Mayoritas responden sering mengonsumsi sayur-sayuran (54.8%)
- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi berdasarkan IMT ($p = 0.000$) dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa Jawa Barat usia 26-45 tahun
- h. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi berdasarkan pengukuran lingkaran perut ($p = 0.000$) dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa Jawa Barat usia 26-45 tahun
- i. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan asin ($p = 0.026$) dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa Jawa Barat usia 26-45 tahun
- j. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi buah ($p = 0.004$) dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa Jawa Barat usia 26-45 tahun
- k. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi sayur ($p = 0.724$) dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa Jawa Barat usia 26-45 tahun

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat (penduduk Jawa Barat) untuk mengubah gaya hidup serta kebiasaan konsumsi makanan kearah yang lebih baik dengan cara menjaga dan mengontrol berat badan normal, rutin melakukan pengukuran lingkaran perut, mengonsumsi makanan bergizi dan beragam, mengurangi frekuensi konsumsi makanan asin maupun makanan tinggi natrium, serta meningkatkan frekuensi konsumsi buah & sayur sehingga kejadian hipertensi dapat terhindarkan.

V.2.2 Bagi Pemangku Kebijakan

Diharapkan kepada pemangku kebijakan agar dapat lebih mengencangkan promosi gizi khususnya hipertensi terkait batas nilai normal IMT dan lingkaran perut, rekomendasi konsumsi harian makanan asin, buah, serta sayur agar kesadaran masyarakat meningkat sehingga kejadian hipertensi dapat ditekan. Promosi gizi dapat dilakukan di puskesmas maupun posbindu, melalui berbagai macam metode promosi.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa digunakan sebagai salah satu rujukan dalam melakukan penelitian mendatang, dengan memperluas variabel, menggunakan metode penelitian yang berbeda, maupun perbedaan pada sasaran penelitian sehingga kejadian hipertensi dapat tergambarkan dalam keadaan yang lebih luas dan beragam.