

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Setelah dilakukan penelitian terkait hubungan asupan lemak dan aktivitas fisik dengan klien usia dewasa hipertensi yang menopause di kelurahan Cinere pada masa pandemic covid-19, maka didapat kesimpulan:

- a. Dari hasil gambaran karakteristik responden, didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 45-60 tahun dengan rata-rata usia 51,9 tahun. Kemudian dari 133 responden terdapat 107 responden yang memiliki riwayat keluarga yang hipertensi. Berdasarkan dari lamanya hipertensi yang diderita ada 67 responden yang sudah menderita hipertensi selama  $\geq 5$  tahun dan 66 diantara menderita hipertensi selama 1-5 tahun. dilihat dari lamanya mengalami menopause dari 133 responden 49 diantaranya sudah menopause  $> 1$  tahun dan sisanya  $\leq 1$  tahun.
- b. Gambaran asupan lemak pada responden didapatkan hasil lebih banyak responden yang asupan lemaknya tinggi.
- c. Gambaran aktivitas fisik pada responden didominasi oleh responden dengan aktivitas fisik ringan.
- d. Gambaran hipertensi pada responden hasilnya, terdapat lebih banyak responden yang memiliki hipertensi derajat 2 dibandingkan hipertensi derajat 1.
- e. Ada hubungan antara asupan lemak dan aktivitas fisik dengan klien usia dewasa hipertensi yang menopause di kelurahan Cinere pada masa pandemic covid-19.

## V.2 Saran

### a. Bagi Responden

Diharapkan responden mengurangi makanan berlemak (seperti goreng-gorengan, babat/jeroan, kulit ayam, santan, minyak goreng dan susu *full cream*) dan melakukan aktivitas fisik yang aktif dan melakukan olahraga secara teratur.

### b. Bagi Perawat

Perawat diharapkan mampu memberikan konseling dan pemeriksaan darah rutin pada klien usia dewasa yang memasuki fase menopause.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan merubah atau menambah variabel lain, seperti tingkat stress, kepatuhan minum obat, pengetahuan dan kesadaran kontrol rutin tekanan darah.