

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (73,8%) dengan rentang usia paling besar pada usia 60-64 tahun (69,0%) dan status pekerjaan paling besar adalah tidak bekerja (84,5%). Mayoritas responden mengonsumsi lemak yang cukup (58,3%) dan mengonsumsi natrium yang berlebih (52,4%), serta aktivitas fisik responden lebih banyak yang melakukan aktivitas fisik ringan (69,0%).
- b. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan hipertensi pada lansia yang dimana  $p\text{-value} = 0,015$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai OR menunjukkan angka 3,026.
- c. Terdapat hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi pada lansia yang dimana  $p\text{-value} = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai OR menunjukkan angka 4,015.
- d. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia yang dimana  $p\text{-value} = 0,059$  ( $p > 0,05$ ).

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

##### **V.2.1 Bagi Masyarakat**

Diharapkan kepada masyarakat terkhusus bagi para lansia untuk menjaga asupan makannya terutama pada asupan lemak dan natrium yaitu sebanyak 50g lemak perhari dan 1200mg natrium perhari, serta untuk terus berolahraga minimal 20 menit perhari agar dapat menjaga tekanan darah tetap normal.

##### **V.2.2 Pusat Pelayanan Kesehatan Kota Depok**

Diharapkan kepada pusat pelayanan kesehatan di Kota Depok untuk membuat suatu program yang berfokus kepada pencegahan dan pemantauan terhadap para penderita hipertensi. Pusat pelayanan kesehatan Kota Depok juga diharapkan untuk

meningkatkan kinerja kegiatan PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) agar lebih efektif dan tepat sasaran.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

Bagi peneliti lain diharapkan dapat memperluas variabel penelitian yang tidak diteliti di penelitian ini agar dapat mengetahui faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hipertensi seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan, obesitas