

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.I Kesimpulan**

Setelah dilakukannya penelitian dan dianalisis, maka berdasarkan hasil tersebut ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Gambaran karakteristik jenis kelamin responden mayoritas responden dalam kategori perempuan yaitu sebanyak 97 orang (72,4%) dan usia responden Sebagian besar terdapat pada kategori 60 – 70 Tahun (Lansia) yaitu sebesar 77 orang (57,5%)
- b. Gambaran Tekanan darah responden didapatkan bahwa mayoritas responden yaitu sebesar 72 orang (53,7%) masuk ke dalam kategori hipertensi.
- c. Gambaran Lingkar perut responden didapatkan bahwa mayoritas lingkar perut Sebagian besar pada kategori berisiko yaitu sejumlah 69 orang (51,5%).
- d. Gambaran tingkat pengetahuan responden didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebesar 120 orang (89,6%).
- e. Gambaran dukungan keluarga responden didapatkan bahwa lebih banyak responden memiliki dukungan keluarga yang baik yaitu sebesar 124 orang (92,5%).
- f. Ada hubungan antara lingkar perut dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di wilayah kecamatan Cempaka Putih dengan p-value 0,000
- g. Tidak adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di wilayah kecamatan Cempaka Putih dengan p-value 0,787
- h. Tidak adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di wilayah kecamatan Cempaka Putih dengan p-value 0,283.
- i. Adanya hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di wilayah kecamatan Cempaka Putih dengan p-value 0,000.

## V.II Saran

### a. Bagi Responden

Peneliti berharap kepada responden untuk dapat mengubah gaya hidup serta kebiasaan mengkonsumsi makanan ke arah yang lebih baik. Menjaga dan mengontrol berat badan serta rutin mengukur lingkar perut dan menjaga pola makanan yang dikonsumsi khususnya makanan asin merupakan salah satu caranya. Sehingga angka dari kejadian hipertensi dapat ditekan.

### b. Bagi Posbindu

Diharapkan kepada para kader terkait agar lebih ditingkatkan dalam segi promosi gizi khususnya hipertensi terkait lingkar perut, rekomendasi harian makanan asin, informasi mengenai hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan dan juga tidak hanya memberikan promosi gizi kepada masyarakat yang memeriksakan diri di posbindu namun juga pengantar dan keluarganya. Promosi gizi dapat dilakukan di puskesmas maupun di posbindu, dengan memakai beragam metode promosi.

### c. Bagi Penelitian Lain

Menjadikan riset ini sebagai acuan peneliti berikutnya, dan diharapkan dapat melakukan riset dengan menggunakan desain studi yang berbeda serta memperluas variabel lainnya, maupun perbedaan dari sasaran penelitian yang terkait dengan tekanan darah sehingga kejadian hipertensi dapat digambarkan dalam keadaan yang lebih beragam.