

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Tidak ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dengan *p-value* 0,072 ( $p < 0,05$ )
- b. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dengan *p-value* 0,040 ( $p < 0,05$ )
- c. Tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dengan *p-value* 0,059 ( $p < 0,05$ )

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

##### a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Disarankan untuk melakukan sebuah program yang bersifat pendampingan dan pemantauan rutin terhadap penderita hipertensi. Yang dilaksanakan oleh puskesmas dan dibantu oleh kader di posbindu. Selain itu, di tambahkan juga kegiatan penyuluhan kepada pra lansia terkait hipertensi dan bahan-bahan makanan yang menyebabkan hipertensi dan juga pola hidup sehat yang dilakukan secara rutin di posbindu.

##### b. Bagi Dinas Kesehatan Kota Depok

Bagi dinas kesehatan kota Depok diharapkan dapat membuat media media informasi terkait hipertensi dan pencegahannya sehingga dapat digunakan untuk memberikan informasi yang aktual kepada masyarakat khususnya pra lansia dan lansia. Media ini dapat disebarluarkan di puskesmas atau di posbindu.

##### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan, peneliti selanjutnya diharapkan bisa membuat penelitian serupa dengan desain studi yang berbeda seperti case control dan kohort. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melengkapi penelitian tentang hipertensi dengan

variabel yang lebih spesifik serta dapat menerapkan sebuah inovasi program di Puskesmas untuk mencegah terjadinya hipertensi khususnya pada usia pra lansia.

