

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar penderita hipertensi berusia ≥ 45 tahun, yaitu sebesar 45,5%. Jenis kelamin responden penderita hipertensi sebagian besar pria sebesar 57,1% dan tingkat pendidikan penderita hipertensi sebagian besar SMA/SLTA sebesar 39,0%.
- b. Sebagian besar penderita hipertensi mengalami obesitas, yaitu sebesar 64,9%.
- c. Sebagian besar penderita hipertensi memiliki asupan karbohidrat lebih sebesar 53,2%, asupan protein tidak lebih sebesar 84,4% dan asupan lemak tidak lebih sebesar 63,6%.
- d. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian hipertensi primer pada pasien rawat jalan di RS Kepresidenan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta.
- e. Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian hipertensi primer pada pasien rawat jalan di RS Kepresidenan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta.
- f. Tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian hipertensi primer pada pasien rawat jalan di RS Kepresidenan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta.
- g. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi primer pada pasien rawat jalan di RS Kepresidenan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi RS Kepresidenan RSPAD Gatot Soebroto

Perlu peningkatan *screening* kesehatan pada pasien untuk pencegahan komplikasi hipertensi lebih lanjut dan edukasi tentang penyakit hipertensi agar penderita hipertensi dapat mengatur pola hidupnya sesuai dengan pola hidup sehat.

V.2.2 Bagi Masyarakat

- a. Diharapkan dapat secara rutin untuk memeriksa tekanan darah di tempat pelayanan kesehatan.
- b. Diharapkan melakukan pencegahan hipertensi dari faktor risiko yang bisa dikontrol seperti menjaga berat badan ideal atau normal agar tidak mengalami obesitas dengan rutin berolahraga, karena semakin meningkatnya berat badan akan rentan terhadap penyakit hipertensi, selain itu juga diharapkan dapat menjaga pola makan dengan diet seimbang, karena asupan makan yang berlebih juga akan mempengaruhi untuk terjadinya hipertensi.

V.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan data awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengukur variabel lain yang belum diteliti.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan *food models* dalam pengambilan data asupan makan dan kuesioner *food recall* 24 jam dapat diberikan kepada pasien untuk dibawa pulang agar pasien dapat mencatat makanan yang dikonsumsi dengan tepat setiap harinya.