

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi pangan, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Komplek TNI AL Pasar Minggu dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Mayoritas lansia berusia 60-74 tahun (62,1%), mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan (80,3%), mayoritas lansia berpendidikan SMA/Sederajat (45,5%), dan mayoritas lansia tidak bekerja (87,9%)
- b. Mayoritas konsumsi natrium lansia sering (50%), mayoritas konsumsi lemak lansia sering (50%), mayoritas kualitas lansia kurang baik (72,7%), dan mayoritas aktivitas fisik lansia kurang aktif (68,2%)
- c. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi natrium, konsumsi lemak, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada di Komplek TNI AL Pasar Minggu

V.2. Saran

Berdasarkan penelitian didapatkan adanya kecenderungan risiko hipertensi pada yang konsumsi natrium dan konsumsi lemak sering, dan aktivitas fisik kurang aktif sehingga di Komplek TNI AL yang termasuk wilayah kerja Posyandu Waluya Jati dapat diberikan penyuluhan hipertensi berkaitan dengan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, pola makan yang baik, dan peningkatan aktivitas fisik pada lansia. Kegiatan yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia yang menjadi responden bisa datang ke posyandu dan mengikuti kegiatan senam rutin. Posyandu Waluya Jati dapat melakukan kegiatan berupa jalan sehat bersama, demo masak yang mudah, dan pemilih bahan makanan yang baik dan sehat. Hasil penelitian ini sebagian besar tidak terdapat hubungan, hal ini disebabkan karena banyak faktor yang mempengaruhi hipertensi dan ada faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti yang

dapat memengaruhi hipertensi. Peneliti lain dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan variabel faktor yang tidak diteliti dan di lokasi berbeda.