

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berikut beberapa kesimpulan dari penelitian yang melibatkan 42 lansia Purnawirawan Polri Sebamilsuk Angkatan I yang berdomisili di Wilayah DKI Jakarta:

1. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 27 responden.
2. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki rasio lingkaran pinggang tinggi badan (RLPTB) berisiko dan rasio lingkaran pinggang panggul berisiko tinggi.
3. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki hipertensi.
4. Responden pada penelitian ini memiliki gula darah puasa yang terbagi rata baik terkontrol maupun tidak terkontrol sama.
5. Tidak terdapat adanya hubungan antara pengetahuan gizi terhadap tekanan darah pada Purnawirawan Polri SEBAMILSUK Angkatan I.
6. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap gula darah puasa (GDP) pada Purnawirawan Polri SEBAMILSUK Angkatan I.
7. Antropometri RLPTB menunjukkan terdapat hubungan antara rasio lingkaran pinggang tinggi badan (RLPTB) terhadap tekanan darah. Sedangkan antropometri RLPP menunjukkan, tidak terdapat hubungan antara rasio lingkaran pinggang panggul (RLPP) terhadap tekanan darah pada Purnawirawan Polri SEBAMILSUK Angkatan I.

8. Antropometri RLPTB menunjukkan, terdapat hubungan antara rasio lingk pinggang tinggi badan (RLPTB) terhadap gula darah puasa. Sedangkan antropometri RLPP menunjukkan, tidak terdapat hubungan antara rasio lingk pinggang panggul (RLPP) terhadap gula darah puasa (GDP) pada Purnawirawan Polri SEBAMILSUK Angkatan I.

5.2 Saran

1. Bagi responden dan masyarakat

Berdasarkan wawancara dilaksanakan peneliti, banyak responden yang belum mengetahui apa faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan gula darah puasa seseorang, untuk itu responden pada penelitian ini diharapkan lebih aktif dalam mencari informasi mengenai bahaya dan cara pencegahan hipertensi dan diabetes sehingga responden akan terhindar dari kondisi hipertensi dan gula darah puasa tinggi. Tingkatkan kesadaran bahwa menjaga rasio lingk pinggang terhadap tinggi badan sama pentingnya dengan mengontrol berat badan keseluruhan. Kombinasikan edukasi gizi dengan perubahan perilaku nyata seperti pengaturan porsi, pembatasan makanan tinggi gula/garam, dan 150 menit aktivitas fisik per minggu guna mengurangi risiko hipertensi dan diabetes.

2. Bagi praktisi kesehatan

Prioritaskan intervensi penurunan lemak perut misalnya edukasi aktivitas fisik teratur, pengurangan porsi karbohidrat rafinasi, dan konseling diet rendah gula serta garam karena RLPTB terbukti berhubungan kuat dengan hipertensi.

Kemudian lakukan skrining rutin RLPTB di posyandu lansia atau klinik hipertensi sebagai indikator sederhana mendeteksi risiko tinggi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian berikutnya, penulis berharap terdapat peneliti lain dengan memperbesar cakupan studi ini dengan meneliti variabel lain yang berkaitan dengan tekanan darah dan gula darah puasa seperti. Gunakan desain longitudinal dan ukuran sampel lebih besar agar dapat menilai kausalitas dan menambah kekuatan uji. Sertakan variabel lain yang berkaitan penting seperti asupan natrium, pola makan aktual, aktivitas fisik terukur, terapi obat, stres) serta indikator klinis tambahan (HbA1c, profil lipid). Serta ikut sertakan tenaga ahli medis pada saat pengambilan data.