

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada BAB sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere yang menderita hipertensi lebih banyak dibandingkan dengan pralansia wanita yang tidak mengalami hipertensi. Angka prevalensi hipertensi di Puskesmas ini (54,4%) lebih tinggi dari standar angka kesakitan hipertensi pada usia diatas 50 tahun yaitu 20-30%.
- b. Pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere yang berusia <50 tahun lebih banyak dibandingkan pralansia wanita yang berusia  $\geq$ 50 tahun.
- c. Pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere yang tidak mempunyai riwayat keluarga hipertensi lebih banyak dibandingkan dengan yang mempunyai riwayat keluarga hipertensi.
- d. Pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere yang memiliki IMT gemuk lebih banyak dibandingkan dengan yang mempunyai IMT normal.
- e. Pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere memiliki RLPP beresiko lebih banyak dibandingkan dengan yang mempunyai RLPP tidak beresiko.
- f. Pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere yang mengkonsumsi lemak lebih jumlahnya lebih banyak daripada yang mengkonsumsi lemak cukup.
- g. Pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere yang mengkonsumsi natrium lebih jumlahnya lebih banyak daripada yang mengkonsumsi natrium cukup.
- h. Pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere yang mengkonsumsi kalium kurang jumlahnya lebih banyak daripada yang mengkonsumsi kalium cukup
- i. Terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan kejadian hipertensi pada pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere tahun 2016. Pralansia

wanita yang menderita hipertensi jumlahnya lebih banyak pada pralansia wanita yang memiliki IMT gemuk.

- j. Terdapat hubungan yang bermakna antara RLPP dengan kejadian hipertensi pada pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere tahun 2016. Pralansia wanita yang menderita hipertensi jumlahnya lebih banyak pada pralansia wanita yang memiliki RLPP beresiko.
- k. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere tahun 2016. Pralansia wanita yang menderita hipertensi jumlahnya lebih banyak pada pralansia wanita yang memiliki asupan lemak lebih.
- l. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi pada pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere tahun 2016. Pralansia wanita yang menderita hipertensi jumlahnya lebih banyak pada pralansia wanita yang memiliki asupan natrium lebih.
- m. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi pada pralansia wanita di Puskesmas Kecamatan Cinere tahun 2016. Presentase pralansia wanita yang mengkonsumsi natrium cukup jauh lebih rendah dibandingkan pralansia wanita yang memiliki asupan natrium kurang.

## **V.2 Saran**

### **a. Bagi Institusi (Puskesmas Kecamatan Cinere)**

1. Melakukan pendekatan terhadap kepala desa atau lurah dan tokoh kader masyarakat untuk memperoleh dukungan dalam pembinaan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia dalam rangka penggalangan pengurangan konsumsi natrium, asupan lemak dan kalium, IMT dan RLPP berlebih.
2. Memanfaatkan setiap kesempatan untuk memberikan penyuluhan mengenai pentingnya mencegah hipertensi terutama demo pembatasan penggunaan garam dapur, MSG, makanan yang mengandung kadar natrium tinggi seperti ikan asin, makanan kalengan dan lain-lain. Dapat menggantinya dengan konsumsi ikan biasa atau ikan air tawar yang rendah garam (misalnya ikan lele), kacang-kacangan seperti tempe, tahu serta

peningkatan konsumsi sayuran (contohnya, sayur bening, bayem, timun) dan buah (contohnya, pepaya, pisang).

3. Menganjurkan kepada pralansia untuk mengontrol tekanan darahnya di puskesmas ataupun posbindu minimal tiga sampai 12 bulan sekali. Sekaligus untuk mengkonsultasikan agar tetap melakukan diet garam rendah secara teratur serta konsumsi sumber kalium seperti buah dan sayur setiap harinya.

**b. Bagi peneliti lain**

Peneliti lain diharapkan menambah variable-variabel lain yang kemungkinan berhubungan dengan kejadian hipertensi yang tidak ada dalam penelitian ini. Penggunaan rancangan penelitian yang lebih baik seperti studi kohort, atau dengan jumlah sampel yang lebih besar, dengan menggunakan cara yang lebih mendalam.

**c. Bagi masyarakat setempat**

1. Melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran RLPP guna memantau IMT agar tidak berlebih.
2. Mengurangi asupan lemak berlebih, dan makanan yang mengandung natrium seperti makanan kaleng, MSG, serta makan yang diawetkan lainnya.
3. Meningkatkan asupan makanan yang mengandung kalium seperti buah dan sayur.