

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

##### **V.1.1 Pola Makan Terhadap Peningkatan Tekanan Darah**

Hasil pembahasan pada penelitian yang telah dilakukan melalui metode *literature review* didapatkan kesimpulan bahwa pola makan dengan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung sayuran hijau, buah-buahan, biji-bijian dapat menurunkan tekanan darah. mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung natrium, lemak jenuh, susu full cream, alkohol dapat meningkatkan tekanan darah. Setelah dilakukan proses pencarian *literature*, dan menganalisa literatur peneliti mendapatkan jawaban dari pertanyaan yang telah dibuat oleh peneliti. Pertanyaan peneliti yaitu “Apakah terdapat pengaruh dari pola makan terhadap peningkatan tekanan darah pada usia dewasa? dan Bagaimana efek dari pola makan terhadap tekanan darah pada usia dewasa?”. Intervensi dapat diberikan dengan tetap mempertahankan perilaku sehat, dapat mengontrol pola makan dengan tidak mengkonsumsi natrium yang berlebih, lemak yang berlebih, tidak mengkonsumsi alkohol.

##### **V.1.2 Indeks Massa Tubuh Terhadap Peningkatan Tekanan Darah**

Peningkatan IMT juga erat kaitannya dengan pola makan. Jika seseorang belum menerapkan pola makan yang banyak mengkonsumsi makanan siap saji, memakan makanan yang banyak mengandung lemak jenuh sehingga menyebabkan penumpukan lemak yang dapat berpengaruh terhadap berat badan. Sehingga saat dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan, hasilnya melebihi normal. Seseorang yang memiliki IMT yang berlebih dapat menyebabkan penyakit kronis lain seperti penyakit jantung, karena penumpukan lemak di pembuluh darah dapat menyebabkan organ vital seperti jantung akan mengalami peningkatan kerja untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh. *Literature* yang telah di *review* dapat menjawab pertanyaan peneliti. Sehingga dapat disimpulkan intervensi menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap indeks massa

tubuh. Bergesernya kebiasaan orang dewasa untuk mengkonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Terkontrolnya pola makan dan indeks massa tubuh dapat mengurangi resiko untuk mengalami peningkatan tekanan darah. *Riview* yang dilakukan peneliti sudah menjawab tujuan dari penelitian yaitu terdapat pengaruh antara pola makan dan indeks massa tubuh terhadap peningkatan tekanan pada orang dewasa.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti melalui *literature review*, didapatkan beberapa saran untuk berbagai pihak, diantaranya :

### a. Bagi Dewasa

Bagi dewasa perlu dipahami untuk peningkatan pengetahuan mengenai pola makan yang tepat untuk menghindari peningkatan pada tekanan darah. Pola makan yang tepat seperti sayuran hijau, buah-buahan dapat mencegah peningkatan tekanan darah, tetapi makanan yang kaya akan lemak, natrium dapat meningkatkan peningkatan tekanan darah. oleh karena itu, orang dewasa dapat mempertahankan perilaku untuk mengkonsumsi makanan yang dapat mencegah terjadi peningkatan tekanan darah. Individu juga diharapkan dapat menghitung indeks massa tubuh agar dapat mengukur ada atau tidak faktor resiko untuk mengalami peningkatan tekanan darah.

### b. Bagi Perawat Komunitas

Perawat komunitas dapat melakukan penyuluhan melalui pendidikan kesehatan mengenai pola makan yang disesuaikan dengan gizi yang seimbang, dan pentingnya melakukan pengukuran indeks massa tubuh agar mengetahui bahwa klien tersebut mengalami indeks massa tubuh yang berlebih atau tidak. Karena jika seseorang jika tidak menerapkan perilaku patuh terhadap pola makan yang kaya akan natrium dan lemak dan memiliki indeks massa tubuh yang berlebih maka akan mengalami resiko untuk peningkatan tekanan darah. Perawat komunitas berperan sebagai edukator untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat, supaya dapat mengurangi orang dengan hipertensi dengan pencegahan melalui pola makan dan pengontrolan indeks massa tubuh

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan dapat memberikan motivasi untuk masyarakat agar dapat mengontrol pola makan dengan mengonsumsi makanan yang dapat menurunkan tekanan darah dan mempertahankan indeks massa tubuh yang normal. Sehingga pencegahan hipertensi dapat dilakukan oleh masyarakat

d. Bagi Pereview

Pereview selanjutnya dapat menjadikan penelitian pada *literatur review* ini sebagai rujukan. Periview selanjutnya dapat menganalisis faktor lain pada peningkatan tekanan darah seperti stress, pola tidur, aktivitas fisik, riwayat keluarga dan lainnya.

### V.3 Konflik Kepentingan

Konflik kepentingan adalah sebuah keputusan yang diambil untuk mementingkan kepentingan pribadi, pekerjaan maupun kepentingan publik (sulistiyana & Seran, 2016). Setelah dilakukan *review* banyak dari jurnal yang tidak melaporkan adanya konflik untuk kepentingan individu maupun kepentingan publik. Akan tetapi terdapat juga beberapa jurnal yang melaporkan adanya penerimaan hibah untuk kepentingan pengembangan pada penelitian