

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi lemak dan natrium terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rangkapan Jaya Depok dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 69 orang lansia didapatkan sebanyak 21,7% tidak menderita hipertensi, dan 78,3% lansia menderita hipertensi.
2. Kebiasaan konsumsi lemak lansia pada kategori tidak sering didapatkan hasil sebanyak 55,1%, dan lansia yang mempunyai kebiasaan konsumsi lemak kategori sering sebanyak 44,9%.
3. Kebiasaan konsumsi natrium lansia pada kategori tidak sering didapatkan hasil sebanyak 50,7%, dan lansia yang mempunyai kebiasaan konsumsi natrium kategori sering sebanyak 49,3%.
4. Pada penelitian ini didapatkan hubungan antara kebiasaan konsumsi lemak dan kebiasaan konsumsi natrium dengan hipertensi pada lansia dengan nilai *p-value* masing-masing sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) dan 0,003 ( $p < 0,05$ ).

#### **V.2 Saran**

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Disarankan untuk melakukan kegiatan penyuluhan kepada lansia di Puskesmas Rangkapan Jaya Depok terkait dengan hipertensi dan bahan-bahan makanan yang menyebabkan hipertensi, yaitu makanan tinggi lemak serta makanan tinggi natrium seperti gorengan, ikan asin, bumbu penyedap, biskuit, dan lain-lain. Kegiatan penyuluhan ini sebaiknya dilakukan rutin atau dijadwalkan.

2. Bagi Dinas Kesehatan Kota Depok

Disarankan untuk membuat media-media berupa flyer, video, majalah, dan iklan layanan masyarakat yang berhubungan dengan hipertensi serta makanan yang harus dibatasi untuk lansia. Media-media tersebut dapat disebarluaskan ke Puskesmas tempat penelitian dilakukan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan, selain itu peneliti dapat melakukan penelitian dengan desain studi epidemiologi yang lebih kuat, yaitu case control atau cohort.

