

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan jurnal yang ditelaah oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa lansia masih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi kolesterol, tinggi garam, makanan yang mengandung bahan pengawet serta masih menggunakan bahan penyedap dalam masakan sehari-hari. Oleh karena itu harus diterapkan diet yang baik agar dapat mengontrol tekanan darah, diet yang disarankan diantaranya diet rendah garam, diet rendah lemak, diet tinggi serat, diet tinggi protein dan diet mediterania. Berdasarkan hasil telaah jurnal oleh peneliti bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet hipertensi terhadap tekanan darah. Kepatuhan lansia dalam menjalankan diet hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan dan dukungan keluarga.

#### **B. Saran**

1. Bagi pelayanan keperawatan

Disarankan kepada para praktisi kesehatan untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat khususnya lansia dan keluarga tentang pentingnya mengatur diet yang tepat pada makanan sehari – hari agar kestabilan tekanan darah terjaga.

2. Bagi masyarakat

Disarankan untuk keluarga dan lansia yang memiliki hipertensi hendaknya dapat mengontrol diet sehari – hari dengan membatasi asupan garam, mengurangi lemak, diet terhadap protein, serat dan diet mediterania.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dilakukan penelitian mengenai faktor – faktor penyebab ketidakpatuhan penderita hipertensi dan tekanan darah tidak terkontrol.