

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian berjudul “Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi di Prolanis Desa Jimus Polanharjo” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini diperoleh bahwa mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 62 responden (64,9%), mayoritas usia responden adalah rerata 65,19, Sebagian besar responden buruh sebanyak 33 responden (34,7%).
2. Pola makan penderita hipertensi di Prolansi Desa Jimus dengan hasil responden yang memiliki pola makan cukup sebanyak 22 orang (23,2%) sedangkan responden yang memiliki pola makan kurang sebanyak 73 orang (76,8%).

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan berdasarkan simpulan diatas yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan mampu menerapkan pola makan yang banar dengan hipertensi.

2. Bagi Kader Desa Jimus

Petugas kesehatan desa setempat berkoordinasi dengan bidan desa untuk mendukung program masyarakat sehat dengan melakukan aktivitas rutin seperti kegiatan senam setelah itu dilanjut kegiatan prolanis agar tekanan darah dapat selalu terpantau. Selain itu juga dapat mengadakan penyuluhan kesehatan secara berkala.

3. Bagi Petugas Kesehatan

Bagi petugas kesehatan diharapkan melaksanakan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan memonitoring pada penimbangan BB kepada

masyarakat setempat yang bertujuan untuk mendeteksi dan memulai pengobatan terhadap hipertensi sedini mungkin.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut untuk menambah pengalaman dan informasi. Menambahkan variabel hasil pengukuran tekanan darah pada responden.