

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun Padang Tahun 2017 dapat disimpulkan bahwa:

1. Hampir separuh responden penderita hipertensi di Puskesmas Air Dingin padang memiliki rata-rata berat badan *overweight*.
2. Sebagian besar responden penderita hipertensi di Puskesmas Air Dingin padang memiliki rata-rata pola diet yang tidak baik.
3. Sebagian besar responden penderita hipertensi di Puskesmas Air Dingin padang memiliki rata-rata tekanan darah pada kategori hipertensi derajat I.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan pola diet dengan arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi lemah.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan, pola diet dengan tekanan darah dengan arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi lemah.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada penderita hipertensi di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun Padang Tahun 2017 terdapat beberapa saran yaitu:

### 1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi puskesmas agar dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang pola diet sehat bagi penderita hipertensi. Untuk meningkatkan pengetahuan responden perlu adanya promosi kesehatan melalui penyuluhan secara langsung minimal setiap 2 kali sebulan. Dan promosi kesehatan melalui media seperti brosur yang ditempel di ruang tunggu atau leaflet yang diberikan kepada pasien setelah konsultasi sehingga responden lebih memahami informasi tentang penyakit hipertensi dan pola diet yang baik bagi penderita hipertensi, sehingga pasien dapat dapat memahami dietnya dan dapat menerapkan diet yang telah dianjurkan terkait dengan penyakit hipertensi.

### 2. Bagi Responden

Pada penelitian ini diharapkan dapat dijadikan responden sebagai informasi tentang berat badan, pola diet dan tekanan darah. Sehingga bagi responden yang memiliki pola diet yang tidak baik dapat mengubah pola dietnya dengan pola diet yang sehat seperti mengurangi makanan yang bersantan, makanan gorengan dan mengkonsumsi garam. Selain itu diharapkan responden untuk selalu mengontrol tekanan darahnya ke pelayanan kesehatan seperti puskesmas setiap minggunya.

Agar tekanan darah responden dapat lebih stabil dan terkontrol sehingga tidak terjadinya resiko komplikasi penyakit lain.

### 3. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan gambaran tentang faktor-faktor yang memengaruhi hipertensi. Karena masih tingginya angka prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia sehingga perlu adanya upaya bagi perawat sebagai salah satu pemberi pelayanan kesehatan untuk memberikan informasi atau pelayanan kepada pasien penderita hipertensi. sehingga pasien yang mengalami hipertensi dapat mengontrol pola makan dan berat badannya sehingga resiko terjadinya hipertensi berkurang.

### 4. Bagi Penelitian Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi untuk penelitian dalam bidang kesehatan terutama dalam bidang keperawatan dan sebagai tambahan kepustakaan mengenai hubungan berat badan dan pola diet dengan tekanan darah penderita hipertensi.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan dan informasi baru tentang penelitian mengenai hubungan berat badan dan pola diet dengan tekanan darah penderita hipertensi sehingga dapat menjadikan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya. Dan diharapkan dilakukannya penelitian mengenai hubungan berat badan dan pola diet dengan penyakit lainnya seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK), Diabetes Mellitus (DM), dll.