

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur lebih banyak pada rentang usia 45-59 tahun. Berdasarkan jenis kelamin lebih banyak berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan pendidikan paling banyak tamatan SMA dan berdasarkan pekerjaan lebih banyak berprofesi sebagai Ibu Rumah Tangga.
2. Rata-rata konsumsi sayur dan buah pada kelompok kasus lebih kecil dari kelompok kontrol. Sedangkan rata-rata asupan asam lemak jenuh lebih tinggi pada kelompok kasus dari kelompok kontrol.
3. Ada perbedaan rata-rata konsumsi sayur dan buah antara kelompok kasus dan kelompok kontrol sedangkan asupan asam lemak jenuh tidak ada perbedaan antara kelompok kasus dan kelompok kontrol.

### 1.2 Saran

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk memberikan materi penyuluhan konsultasi gizi kepada pra lansia dan lansia terkait bahan makanan yang baik untuk mencegah hipertensi seperti sayuran dan buah-buahan.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan pada masyarakat yang berusia diatas 45 tahun agar rutin memeriksakan tekanan darah dan mengkonsumsi sayur dan buah serta mengurangi asupan asam lemak jenuh sebagai salah satu langkah dalam pencegahan hipertensi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi Tekanan Darah pada lansia dengan menggunakan matching umur dan jenis kelamin. Serta mewawancarai responden di rumah untuk mengurangi bias.

