

## BAB 6 : KESIMPULAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

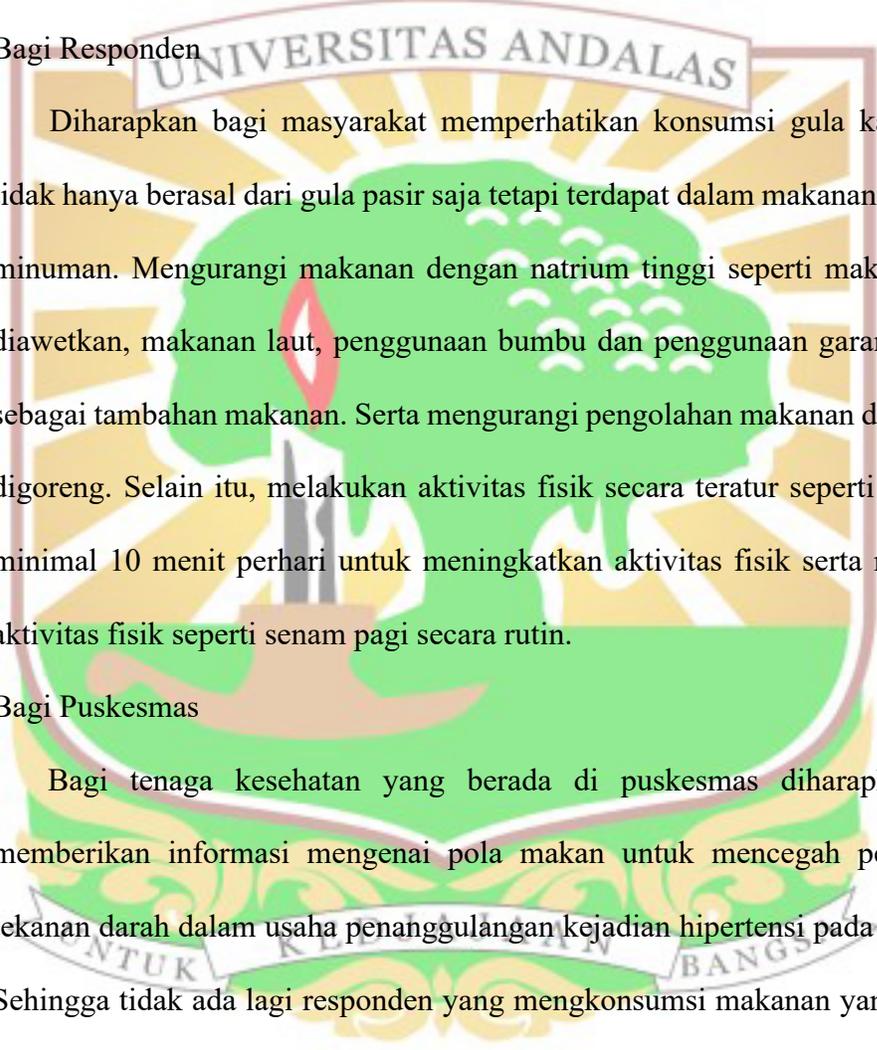
1. Sebagian besar pra lansia mengalami kejadian hipertensi yaitu sebanyak 51 orang (70,8%).
2. Sebagian besar asupan gula pra lansia termasuk kedalam kategori lebih yaitu sebanyak 47 orang (65,3%).
3. Sebagian besar asupan natrium pra lansia termasuk kedalam kategori lebih yaitu sebanyak 41 orang (56,9%).
4. Sebagian besar asupan lemak pra lansia termasuk kedalam kategori lebih yaitu sebanyak 38 orang (52,8%).
5. Sebagian besar aktivitas fisik pra lansia termasuk pada kategori berat yaitu sebanyak 55 orang (76,4%).
6. Terdapat hubungan antara asupan gula dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja puskesmas Rambatan II Tahun 2024 dengan  $p\text{-value}$   $0,043 < 0,05$ .
7. Terdapat hubungan antara asupan Natrium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja puskesmas Rambatan II Tahun 2024 dengan  $p\text{-value}$   $0,009 < 0,05$ .
8. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja puskesmas Rambatan II Tahun 2024 dengan  $p\text{-value}$   $0,034 < 0,05$ .

9. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja puskesmas Rambatan II Tahun 2024 dengan *p-value*  $0,125 > 0,05$ .

## 6.2 Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah :

### 1. Bagi Responden



Diharapkan bagi masyarakat memperhatikan konsumsi gula karena gula tidak hanya berasal dari gula pasir saja tetapi terdapat dalam makanan manis dan minuman. Mengurangi makanan dengan natrium tinggi seperti makanan yang diawetkan, makanan laut, penggunaan bumbu dan penggunaan garam berlebih sebagai tambahan makanan. Serta mengurangi pengolahan makanan dengan cara digoreng. Selain itu, melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan kaki minimal 10 menit perhari untuk meningkatkan aktivitas fisik serta melakukan aktivitas fisik seperti senam pagi secara rutin.

### 2. Bagi Puskesmas

Bagi tenaga kesehatan yang berada di puskesmas diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pola makan untuk mencegah peningkatan tekanan darah dalam usaha penanggulangan kejadian hipertensi pada pra lansia. Sehingga tidak ada lagi responden yang mengkonsumsi makanan yang memicu tekanan darah menjadi tinggi.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan agar dapat dijadikan bahan pertimbangan atau referensi dan perbandingan untuk peneliti selanjutnya agar meneliti variabel lain yang berhubungan dengan penyakit hipertensi.