

## BAB 6: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan kualitas diet, rasio lingk pinggang panggul, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya tahun 2025, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas dari 103 responden dalam penelitian ini adalah perempuan (84,5%), berusia 55–59 tahun (40,8%), belum pernah didiagnosis hipertensi (68,9%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (60,2%).
2. Lebih dari setengah responden (53,4%) memiliki tekanan darah melebihi batas normal dan tergolong kategori hipertensi ( $TDS \geq 140$  dan  $TDD \geq 90$ )
3. Sebagian besar responden (55,3%) memiliki kualitas diet kurang dengan skor  $< 4,5$
4. Sebagian besar responden (69,9%) tergolong dalam kategori obesitas sentral (laki-laki  $\geq 0,90$  dan perempuan  $\geq 0,85$ )
5. Mayoritas responden (83,5%) memiliki aktivitas fisik kategori rendah dengan skor  $\leq 3000$  MET, min/minggu
6. Terdapat hubungan kualitas diet dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya tahun 2025 (*p-value*: 0,001)
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rasio lingk pinggang terhadap panggul (RLPP) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya tahun 2025 (*p-value*: 0,126)
8. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya tahun 2025 (*p-value*: 0,030)

## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Pra Lansia

Masyarakat pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya disarankan untuk mengadopsi pola makan berbasis DASH diet yang secara ilmiah terbukti efektif dapat menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan konsumsi sayuran, buah-buahan dan biji-bijian utuh sebagai sumber asupan serat dan meningkat asupan zat gizi mikro (kalsium, kalium, dan magnesium). Selain itu, perlu membatasi asupan lemak jenuh serta mengonsumsi natrium sesuai rekomendasi ( $<2.300$  mg/hari). Selain itu, pra lansia dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150 menit per minggu (misalnya jalan kaki cepat, senam lansia, berkebun, atau aktivitas rumah tangga sedang seperti mengepel dan menyapu halaman). Aktivitas ini bermanfaat karena dapat melancarkan aliran darah dengan melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi), menurunkan kerja saraf simpatis yang biasanya menaikkan tekanan darah, serta memperbaiki cara tubuh menggunakan energi dan mengatur lemak. Di sisi lain, juga penting dilakukan pengendalian berat badan dan pencegahan obesitas sentral melalui pemantauan RLPP dan berat badan secara berkala.

### 6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi interaksi determinan sosial dan lingkungan, seperti ketahanan pangan rumah tangga, akses pangan bergizi, dan literasi gizi, sebagai bagian dari kajian epidemiologi gizi yang komprehensif terhadap hipertensi pada populasi usia menengah ke atas. Selain itu, disarankan untuk memperbesar jumlah sampel penelitian dan meneliti pola konsumsi ikan laut pada masyarakat pra lansia di Lubuk Buaya, termasuk jenis ikan (segar atau olahan), frekuensi, dan metode pengolahan, guna memperkuat alasan keterkaitan kualitas diet dengan risiko hipertensi.