

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan asupan lemak, konsumsi buah dan sayur, serta rasio lingkaran pinggang-pinggul (RLPP) pada lansia di posyandu lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari sepertiga lansia di posyandu lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025 mengalami hipertensi.
2. Sebagian besar lansia di posyandu lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025 memiliki asupan lemak cukup.
3. Lebih dari setengah lansia di posyandu lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025 kurang mengonsumsi buah.
4. Sebagian besar lansia di posyandu lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025 kurang mengonsumsi sayur.
5. Sebagian besar lansia di posyandu lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025 mengalami obesitas sentral.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak terhadap kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah terhadap kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.

8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur terhadap kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rasio lingkaran pinggang-pinggul (RLPP) terhadap kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Responden

Disarankan bagi lansia untuk selalu memperhatikan pola makan, terutama konsumsi makanan tinggi lemak serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur setiap hari sesuai anjuran, yaitu sebanyak 400 gram per hari atau setara dengan 3-4 porsi sayuran dan 2-3 porsi buah setiap hari untuk mencegah hipertensi dan penyakit metabolik lainnya. Lansia juga disarankan untuk memperhatikan ukuran lingkaran pinggang dan lingkaran pinggulnya serta rasio lingkaran pinggang-pinggul untuk mengetahui status obesitas sentral yang mungkin dapat terjadi. Selain itu, lansia juga disarankan untuk terus rutin mengunjungi posyandu setiap bulannya di masing-masing kelurahan atau mengunjungi puskesmas untuk pemeriksaan tekanan darah dan kesehatan lainnya agar kemungkinan terjadinya gangguan kesehatan dapat diketahui lebih dini.

6.2.2 Bagi Puskesmas

Disarankan bagi tenaga kesehatan yang berada di puskesmas untuk lebih meningkatkan penyuluhan dan promosi kesehatan secara rutin mengenai hipertensi ke masyarakat khususnya kepada kelompok rentan dan berisiko seperti lansia sebagai upaya untuk mencegah hipertensi serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mencegah terjadinya hipertensi yang tidak terkontrol.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas populasi dan sampel agar hasil penelitian yang diperoleh lebih representatif. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel atau faktor risiko hipertensi yang belum diteliti pada penelitian ini, seperti riwayat keluarga, aktivitas fisik, asupan natrium, asupan serat, asupan vitamin dan mineral yang berhubungan dengan hipertensi, dan kebiasaan merokok. Terkait variabel konsumsi buah dan sayur, peneliti selanjutnya sebaiknya menambahkan kriteria frekuensi dan jenis sehingga dapat meneliti secara keseluruhan pola konsumsi buah dan sayur. Peneliti selanjutnya juga sebaiknya menggunakan kuesioner *dietary history* untuk melihat hubungan asupan zat gizi dengan kejadian penyakit tertentu.

