

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 87 lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa :

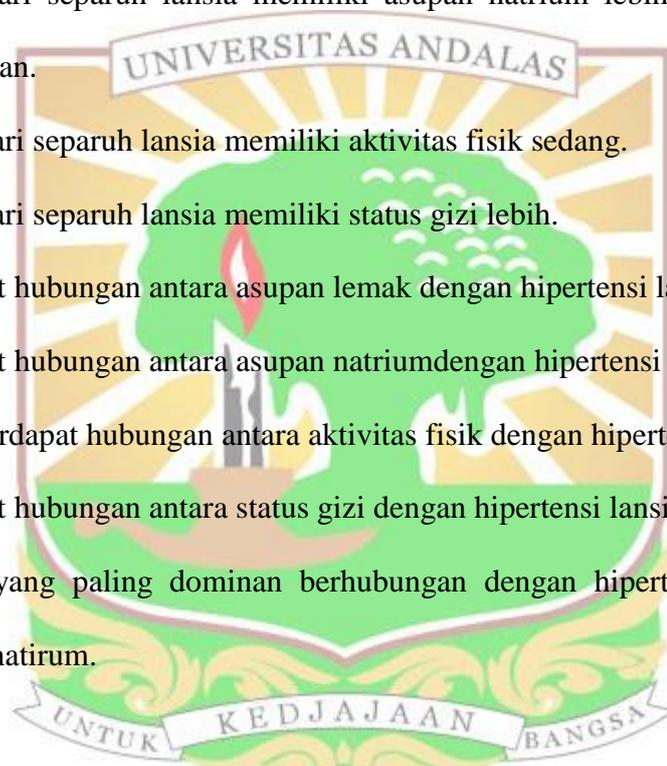
1. Hampir separuh lansia mengalami hipertensi.
2. Lebih dari separuh lansia memiliki asupan lemak lebih dari AKG yang dianjurkan.
3. Lebih dari separuh lansia memiliki asupan natrium lebih dari AKG yang dianjurkan.
4. Lebih dari separuh lansia memiliki aktivitas fisik sedang.
5. Lebih dari separuh lansia memiliki status gizi lebih.
6. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan hipertensi lansia.
7. Terdapat hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi lansia.
8. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi lansia.
9. Terdapat hubungan antara status gizi dengan hipertensi lansia.
10. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan hipertensi lansia yaitu asupan natrium.

### 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Lansia

Diharapkan kepada lansia untuk memperhatikan asupannya dan menerapkan pola hidup sehat. Lansia diharapkan aktif mengikuti posyandu lansia untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia tersebut secara rutin. Diharapkan kepada lansia untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan di



lingkungan tempat tinggal yang bernilai positif seperti senam lansia. Hal ini agar lansia tetap bugar dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari

## 2. Pihak Puskesmas

Kepada pihak puskesmas perlu melakukan upaya agar lansia memeriksakan kesehatannya secara rutin serta memberikan konseling agar kebutuhan gizi lansia terpenuhi.

## 3. Bagi Peneliti

Untuk peneliti seterusnya yang ingin meneliti atau melanjutkan masalah yang sama agar meneliti dengan variabel yang lain dilihat dari kebiasaan makan dan asupan zat gizi lainnya (seperti zatgizi mikro).

