

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari studi berjudul “Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Tingkat Hipertensi Di Poliklinik Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta”, terungkap bahwa sebagian besar lansia dalam penelitian ini menunjukkan kondisi hipertensi yang tinggi, terutama di kelompok usia 60-70 tahun. Peningkatan pengetahuan serta kesadaran mengenai gaya hidup sehat dapat membantu menurunkan risiko terjadinya hipertensi. Penelitian ini mengungkap bahwa tingkat pendidikan berperan dalam hipertensi, karena pendidikan yang kurang serta pengetahuan yang minim berkontribusi pada meningkatnya risiko tekanan darah tinggi. Responden yang memiliki tingkat pendidikan lebih baik cenderung lebih aktif dalam berolahraga. Kepatuhan pasien tercermin dari seberapa baik mereka mengikuti terapi yang diberikan, baik itu melalui diet, olahraga, pengobatan, atau memenuhi jadwal pertemuan dengan dokter. Tekanan darah menggambarkan tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap dinding arteri saat darah dipompa dari jantung ke jaringan tubuh, yang terdiri dari jantung dan denyut yang diproduksi oleh kontraksi ventrikel. Dalam penelitian ini, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pola makan dan hipertensi di kalangan peserta. Peserta yang mengonsumsi makanan tinggi lemak menunjukkan tekanan darah yang lebih tinggi. Sebagai tambahan, studi ini juga menemukan bahwa pola makan responden tidak dipengaruhi secara signifikan oleh faktor-faktor lain seperti lingkungan keluarga, aktivitas fisik, dan gaya hidup. Hasil penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa pola makan peserta tidak berhubungan secara signifikan dengan aktivitas fisik atau cara hidup mereka. Penelitian ini berkesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi hubungan antara pola makan dan hipertensi pada responden yang diteliti.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil yang telah disampaikan, peneliti ingin memberikan beberapa rekomendasi dalam skripsi yang bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan, yaitu:

1. Untuk Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai sumber pembelajaran bagi kelompok lansia. Diharapkan juga, penelitian ini dapat diperluas dan penemuan baru yang dihasilkan akan menambah pengetahuan mengenai Kepatuhan Diet dan Hubungannya dengan Kejadian Hipertensi.

2. Untuk Kelompok Lansia

Kelompok lansia disarankan untuk lebih meningkatkan kepatuhan mereka dalam menjalankan diet, karena semakin tinggi kepatuhan diet yang dilakukan, semakin rendah risiko mereka terhadap hipertensi.

3. Untuk Peneliti yang Akan Datang

Peneliti di masa depan disarankan untuk melanjutkan penelitian ini di lokasi berbeda dan dengan demografi yang bervariasi. Hal ini agar dapat menghasilkan informasi yang lebih baru melalui penelitian terkini, serta memberikan peluang untuk menemukan hal-hal baru terkait kepatuhan diet dan prevalensi hipertensi.