

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.5.1 Sebagian besar responden mempunyai karakteristik usia pada masa pralansia (45–55 tahun). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, hampir setengah responden dengan tingkat pendidikan SMA/SMK, hampir setengah responden tidak/belum bekerja sebagai IRT, dan sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi di keluarga.
- 5.5.2 Gambaran pola makan pasien hipertensi di Puskesmas Wates sebagian besar memiliki pola makan yang buruk.
- 5.5.3 Gambaran tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Wates sebagian besar responden menderita hipertensi tingkat 2.
- 5.5.4 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap tekanan darah di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo dengan *p value* 0,220 >0,05.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi pasien

Pasien yang telah memasuki usia pralansia diharapkan mulai menerapkan pola makan sehat secara konsisten, mengingat kelompok usia tersebut memiliki risiko lebih tinggi terhadap hipertensi. Selain itu, perempuan yang berperan sebagai ibu rumah tangga, diharapkan lebih aktif dalam menjaga kesehatan melalui perbaikan pola makan. Mengingat perempuan memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi, disarankan untuk mengikuti program prolanis sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

5.2.2 Bagi puskesmas

Puskesmas Wates dapat mengembangkan edukasi kepada pasien mengenai hipertensi, terutama terkait pola makan sehat, pentingnya olahraga, pengendalian stress, dan kepatuhan pengobatan. Optimalisasi program prolanis dan puskesmas keliling (pusling) juga perlu dilakukan agar

menjangkau lebih banyak masyarakat, termasuk yang belum terdiagnosis. Selain itu, pemantauan terhadap kepatuhan minum obat antihipertensi dapat diperkuat melalui edukasi berkelanjutan dan dukungan kader kesehatan.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi menjadi faktor risiko hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan dan genetik. Di samping itu, penggunaan teknik sampling acak (*random sampling*) dapat diterapkan agar setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang setara untuk terpilih sebagai responden.