

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden berusia 18–59 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki pendidikan tinggi, tidak bekerja, dan memiliki pendapatan rendah.
2. Mayoritas responden memiliki konsumsi lemak jenuh yang rendah, tidak obesitas, dan memiliki riwayat keluarga hipertensi.
3. Terdapat perbedaan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh antara penderita hipertensi dan tidak hipertensi pada kelompok usia 18-75 tahun di Puskesmas Sleman.
4. Terdapat perbedaan usia dan riwayat keluarga antara penderita hipertensi dan tidak hipertensi di Puskesmas Sleman.
5. Tidak terdapat perbedaan jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan status obesitas antara penderita hipertensi dan tidak hipertensi pada kelompok usia 18-75 tahun di Puskesmas Sleman.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman

Berikut saran yang dapat diberikan pada masyarakat :

1. Masyarakat diharapkan dapat mengurangi dan membatasi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh seperti gorengan, makanan bersantan, daging bebek, kornet, kulit ayam, daging jeroan, kuning telur, keju, dan mentega.
2. Bagi lansia atau responden yang berusia 60–75 tahun diharapkan dapat mengurangi kebiasaan makan makanan tinggi lemak jenuh yang teknik pengolahannya dengan digoreng seperti gorengan dan makanan bersantan.

3. Bagi masyarakat yang sudah memiliki riwayat keluarga hipertensi meningkatkan kesadaran untuk membatasi kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh seperti gorengan, makanan bersantan, daging bebek, kornet, kulit ayam, daging jeroan, kuning telur, keju, dan mentega.

5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat :

1. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dengan menggunakan desain penelitian *case control* untuk mengamati perubahan pola konsumsi dalam jangka panjang dan dapat melihat hubungan langsung antara pola konsumsi lemak jenuh dan status hipertensi dari waktu ke waktu.
2. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dapat menggunakan SQ-FFQ dengan menambahkan media berupa buku foto makanan untuk membantu responden mengingat jumlah konsumsi makanan dan untuk mengurangi bias dalam penelitian.