

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah :

1. Nilai median usia responden yaitu 51 tahun, dengan usia minimum 25 tahun dan maksimal usia 65 tahun. Sebagian besar responden berkategori usia 45-65 tahun (67,6%) dan berjenis kelamin perempuan (73,1%).
2. Nilai median frekuensi konsumsi makanan instan yaitu sebesar 1,71 dengan nilai minimum 0,00 dan nilai maksimum 32,94.
3. Sebagian besar responden mengalami hipertensi (58,3%). Responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi sebanyak (59,3%) dan responden mengalami obesitas sebanyak (58,3%).
4. Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan instan dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). Responden yang sering mengonsumsi makanan instan memiliki risiko 3,7 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsinya.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Danurejan I

1. Masyarakat diharapkan membatasi konsumsi makanan instan baik dari segi frekuensi maupun jumlah konsumsinya.
2. Kelompok usia lanjut perlu menjaga pola makan dengan membatasi asupan natrium dan lemak jenuh yang tinggi dari makanan instan.

5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal agar dapat memantau pengaruh jangka panjang dari konsumsi makanan instan terhadap tekanan darah secara lebih mendalam.
2. Penggunaan instrumen pengukuran yang lebih visual, seperti buku foto makanan, dapat membantu mengurangi bias ingatan responden dalam menentukan porsi konsumsi makanan instan.