

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa simpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Gambaran karakteristik demografi responden menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berusia 60–74 tahun (kategori lansia lanjut usia) dengan jumlah 58 orang (85,3%), mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 47 orang (69,1%), dengan lama menderita hipertensi kurang dari 5 tahun sebanyak 33 orang (48,5%), sebagian besar responden rutin minum obat antihipertensi sebanyak 59 orang (86,8%) dan memiliki riwayat kontrol kesehatan dalam 3 bulan terakhir sebanyak 68 orang (100%).
- 5.1.2 Gambaran dukungan keluarga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori cukup mendukung sebanyak 28 orang (41,2%), sementara 26 responden (38,2%) mendapatkan dukungan keluarga dalam kategori kurang mendukung, dan hanya 14 responden (20,6%) yang memperoleh dukungan dalam kategori mendukung.
- 5.1.3 Gambaran kepatuhan lansia diet rendah garam, masing-masing sebanyak 50% responden dalam kategori patuh dan tidak patuh.
- 5.1.4 Uji korelasi menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta dengan $p\ value\ 0,327 > 0,05$.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta

Diharapkan dapat terus meningkatkan upaya edukasi kepada lansia dan keluarga mengenai pentingnya diet rendah garam dalam pengelolaan hipertensi karena belum semua lansia patuh terhadap diet rendah garam. Edukasi juga sebaiknya menekankan bahwa garam tidak hanya berasal dari garam dapur, tetapi juga tersembunyi dalam makanan olahan, makanan

cepat saji, camilan asin, bumbu penyedap, dan produk kemasan lainnya, sehingga lansia dan keluarga lebih waspada dalam memilih serta mengonsumsi makanan sehari-hari.

5.2.2 Bagi Keluarga Lansia

Keluarga tetap memberikan dukungan optimal untuk diet rendah garam pada anggota keluarganya karena penelitian ini hanya menemukan sebagian kecil yang mendukung.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan jumlah sampel dan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kepatuhan diet, seperti tingkat pengetahuan, sikap, hambatan ekonomi, peran tenaga kesehatan, dan dinamika sosial budaya.