

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden penelitian berusia antara 25 – 60 tahun, berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang dan laki-laki 24 orang. Pendidikan responden antara SMP hingga S3. Tekanan darah diastolic responden anatar 62 – 116 mmHg, sedangkan tekanan sistolik anatar 97 – 185 mmHg.
2. Responden yang mengkonsumsi masakan Padang dalam 3 bulan terakhir, serta mengkonsumsi lauk dengan jumlah 2 lauk atau lebih dalam 3 bulan terakhir masing-masing berjumlah 10 orang (20%). Jumlah responden yang dalam 3 bulan terakhir mengkonsumsi masakan Padang kurang dari 2 kali seminggu yaitu 41 orang (82%).
3. Jenis lauk hewani seperti kalio tunjang, kalio otak, kalio jeroan, kalio ayam, gulai ikan, rendang sapi, telur ayam balado, telur dadar, rending ayam dan ayam goreng merupakan jenis lauk yang dikonsumsi responden dalam 3 bulan terakhir. Selain lauk tersebut responden juga mengkonsumsi gulai nangka, jengkol balado dan kuah gulai.
4. Terdapat hubungan pola konsumsi masakan Padang 3 bulan terakhir dengan tekanan darah diastolik maupun sistolik pada karyawan Di STIKES Panti Rapih Yogyakarta.

5.2 Saran

1. Disarankan untuk mengkonsumsi masakan Padang tidak secara berlebihan untuk mencegah kenaikan tekanan darah.
2. Mencegah kenaikan tekanan darah dapat dilakukan dengan beberapa langkah anatar lain menjaga berat badan ideal, mengonsumsi makanan sehat dengan mengurangi konsumsi garam dan lemak jenuh, serta meningkatkan konsumsi buah, sayur, dan serat. Selain itu, rutin berolahraga, mengelola stres, tidur cukup, membatasi konsumsi alkohol dan kafein, serta berhenti merokok juga penting.

3. Disarankan untuk penelitian berikutnya mencakup rekomendasi untuk penelitian lanjutan seperti menambah jumlah sampel atau variabel penelitian, menggunakan metode yang berbeda, mengulang penelitian dengan objek yang lebih luas.