

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden memiliki usia 20–44 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki tingkat pendidikan tinggi, memiliki pendapatan di bawah UMR Kabupaten Sleman, pola makan rendah natrium dan tidak mengalami obesitas.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status obesitas dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pihak Puskesmas Kalasan

Pihak Puskesmas Kalasan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dalam meningkatkan program pencegahan hipertensi melalui edukasi mengenai pola makan rendah natrium.

5.2.2 Bagi Masyarakat di Puskesmas Kalasan

Masyarakat usia produktif yang berada di Puskesmas Kalasan, diharapkan dapat menerapkan pola makan rendah natrium dengan membatasi konsumsi makanan tinggi garam, dan penggunaan MSG sebagai upaya pencegahan hipertensi.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan instrumen pola makan yang mencakup lebih banyak komponen yang berhubungan dengan hipertensi, seperti konsumsi lemak, gula, buah dan sayur, makanan olahan, ukuran porsi, serta frekuensi makan, sehingga gambaran pola makan responden dapat dinilai secara lebih komprehensif.