

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari Hasil penelitian tentang “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024” adalah sebagai berikut:

1. Pola makan responden mayoritas tidak baik yaitu sebanyak 92 (88.5%). Untuk itu perlu penerapan pola makan yang baik. Allah swt menganjurkan kepada kita untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Memenuhi kebutuhan pokok berupa makanan untuk mempertahankan hidup merupakan salah satu bentuk pemeliharaan Jiwa (Hifz An-Nafs).
2. Tekanan darah pada lansia mayoritas mengalami tinggi atau mengalami kejadian hipertensi yaitu sebanyak 60 orang (55.6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan $p=0,000$ ($p<0,05$).
4. Dukungan keluarga dapat mempengaruhi Kesehatan lansia melalui penyediaan makanan, menjaga kesehatan dan meningkatkan semangat lansia.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

5.2 Saran

1. Diharapkan bagi lansia agar mengikuti setiap kegiatan yang dilaksanakan oleh tim Puskesmas sehingga masyarakat sadar dan mandiri serta mampu terhindar dari hipertensi dengan rutin melakukan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi natrium dan lemak, mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di pelayanan kesehatan.
2. Bagi Puskesmas agar lebih mengoptimalkan penyuluhan penyebaran informasi kesehatan mengenai penyakit tidak menular khususnya pada penyakit hipertensi serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan memberikan informasi pola makan yang sesuai dengan diet penderita hipertensi. Islam juga menganjurkan agar memelihara jiwa yang dapat diwujudkan dengan beuntuk pemenuhan kebutuhan akan makanan, pakaian, tempat tinggal, kesehatan, maupun fasilitas lainnya. Demi keselamatan jiwa dengan mengkonsumsi makanan atau minuman yang halal dan baik bagi tubuh.
3. Bagi peneliti dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya untuk membahas faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah.