

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan di bab 4, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Adanya hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan kejadian hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Pulo Brayan, dengan nilai $p = 0,000$.
2. Adanya hubungan yang bermakna antara jumlah makan yang dikonsumsi responden Pra Lansia 40-60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Pulo Brayan, dengan nilai $p = 0,018$.
3. Adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pulo Brayan, dengan nilai $p = 0,000$.
4. Dalam islam Allah telah menjelas didalam Al-Qur'an untuk memilih makanan yang baik bagi tubuh. Tidak hanya itu, Allah juga memerintahkan untuk tidak berlebih-lebihan dalam hal apapun termasuk makanan.
5. Makanan yang baik bagi penderita hipertensi adalah makanan yang tinggi kalium seperti bayam, kacang-kacangan, tomat, alpukat, dan masih banyak makanan yang mengandung kalium lainnya. Hendaklah menghindari makanan yang terlalu asin dan bersantan.

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas Pulo Brayan hendaknya melakukan penyuluhan tentang konsumsi makan, jenis makanan yang baik dikonsumsi untuk umur 40-60

tahun, jumlah dan frekuensi makan yang baik pada umur 40-60 tahun agar dapat memperbaiki pola makan menjadi lebih baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya perlu adanya pengkajian lebih dalam tentang faktor risiko terjadinya hipertensi pada umur 40-60 tahun terhadap hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pulo Brayan.
3. Bagi Masyarakat perlunya memanfaatkan teknologi seperti tv dan handphone untuk mencari informasi dan menambah pengetahuan tentang makanan yang baik untuk dikonsumsi dan hendaknya masyarakat umur 40-60 tahun di Wilayah kerja Puskesmas Pulo Brayan rutin mengikuti posyandu PTM dan rutin cek kesehatan berkala.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN