

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

1. Adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian tekanan darah tinggi dengan nilai p value 0.000 atau  $<0.05$ .
2. Adanya hubungan antara usia dengan kejadian tekanan darah tinggi dengan nilai p-value 0.008 atau  $<0.05$
3. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian tekanan darah tinggi dengan nilai p-value 0.288 atau  $>0.05$
4. Adanya hubungan antara riwayat keturunan dengan kejadian tekanan darah tinggi dengan nilai p-value 0.002 atau  $<0.05$

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Pemerintah**

1. Pemerintah sebaiknya melakukan skrining atau pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mengurangi risiko terjadinya tekanan darah tinggi.
2. Pemerintah sebaiknya melakukan upaya promotif dan preventif secara spesifik tentang cara mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.
3. Pemerintah diharapkan melakukan penyuluhan atau edukasi kepada masyarakat terlebih lagi kepada mereka yang memiliki riwayat keturunan tekanan darah tinggi untuk mengubah perilaku atau gaya hidup yang tidak sehat menjadi hidup yang lebih sehat mengurangi risiko terjadinya tekanan darah tinggi.

### **5.2.2. Bagi Masyarakat**

1. Masyarakat sebaiknya memeriksakan kesehatan secara rutin atau melakukan skrining kesehatan untuk mengantisipasi munculnya penyakit degeneratif termasuk salah satunya adalah tekanan darah tinggi.
2. Pentingnya bagi masyarakat untuk memperhatikan serta memperbaiki gaya hidup kearah yang lebih positif termasuk salah satunya adalah memperbaiki serta mengatur pola makan yang lebih baik.
3. Masyarakat sebaiknya mencari informasi kesehatan tentang tips atau cara meminimalisir faktor risiko tekanan darah tinggi terlebih lagi pada mereka yang memiliki riwayat keturunan hipertensi.

### **5.2.3. Peneliti Selanjutnya**

1. Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait faktor risiko tekanan darah tinggi khususnya pola hidup.
2. Perlu adanya penelitian lebih lanjut yang lebih spesifik tentang frekuensi dan jenis makanan yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut yang lebih spesifik tentang hubungan perilaku dan lingkungan dengan kejadian tekanan darah tinggi.

SUMATERA UTARA MEDAN