

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Derajat Hipertensi pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas 1 Denpasar Timur sebesar 8.9% kategori normal, 24.4% pre-hipertensi, 44.4% hipertensi derajat I dan 22.2% hipertensi derajat II.
2. Asupan lemak jenuh pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas 1 Denpasar Timur sebesar 6.7% baik, dan 93.3% tidak baik
3. Status obesitas pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas 1 Denpasar Timur sebanyak 33.3% normal, 17.8 gemuk, dan 48.9% obesitas.
4. Ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dengan derajat hipertensi pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas I Denpasar Timur
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status obesitas dengan derajat hipertensi pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas I Denpasar Timur

#### **B. Saran**

1. Untuk petugas gizi yang bertugas di puskesmas, agar lebih ditingkatkan dalam pemberian edukasi mengenai diet penderita hipertensi, dan obesitas, sehingga masyarakat sadar untuk melakukan pola hidup seimbang dan memiliki kemauan untuk secara rutin memeriksakan kesehatan agar mengantisipasi terjadinya hipertensi.
2. Untuk masyarakat yang berada di wilayah kerja puskesmas I Denpasar Timur, diharapkan lebih memperhatikan konsumsi makanan tiap harinya melalui kurangi

mengonsumsi makanan yang kaya akan lemak jenuh, juga tingkatkan konsumsi makanan sumber lemak tak jenuh contohnya ikan, seafood, minyak sayur, dan kacang-kacangan. Tidak lupa agar memantau berat badan tetap ideal dengan melakukan aktivitas fisik minimal 2 kali seminggu secara berkala.

3. Untuk calon peneliti selanjutnya, direkomendasikan agar menggunakan metode penelitian, variabel, dan sampel penelitian lain untuk memastikan bahwa penelitian dapat berguna dan mencakup dalam semua aspek.