

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil dan analisis data maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Asupan lemak pada penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II dengan kategori asupan lemak lebih sebesar 64,7%, kategori asupan lemak baik 17,6% dan kategori asupan lemak kurang sebesar 17,6%.
2. Aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Puskesmas Mengwi II yang tergolong aktivitas ringan sebesar 76,5% dan tergolong aktivitas sedang 23,5%.
3. Kadar tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mengwi II dengan kategori Pra Hipertensi sebesar 32,4%, kategori Hipertensi Grade 1 sebesar 50,0% dan dengan kategori Hipertensi Grade 2 sebesar 17,6%.
4. Ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II dengan nilai *p value* = 0,028.
5. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II dengan nilai *p value* = 0,011.

B. SARAN

1. Untuk penderita hipertensi, agar diberikan edukasi berupa konseling gizi di Puskesmas mengenai diet untuk penderita hipertensi agar dapat mengontrol tekanan darah, dan memperhatikan aktivitas fisik agar lebih rajin melakukan aktivitas fisik.

2. Untuk masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Mengwi II diharapkan untuk memperhatikan asupan makanan terutama makanan berlemak seperti konsumsi daging merah, jeroan dan kurangi konsumsi gorengan serta melakukan aktivitas fisik sehari-hari.