

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah :

1. Karakteristik penderita hipertensi berdasarkan umur 60-74 tahun (46%) dan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (77%) yang memiliki pola makan dengan konsumsi makanan yang mengandung kadar lemak tinggi (67%), memiliki kebiasaan merokok (100%) dan konsumsi minum-minuman beralkohol (53%).
2. Kadar kolesterol total tinggi pada penderita hipertensi yaitu sebanyak 36 responden (84%) dan 7 responden (16%) lainnya memiliki kadar kolesterol total normal.
3. Kadar kolesterol total tinggi berdasarkan karakteristik responden yang paling banyak ditemukan pada kelompok umur 60-74 tahun (42%) dan pada jenis kelamin laki-laki (61%). Responden dengan pola makan yang sering mengkonsumsi makanan dengan kadar lemak tinggi (68%), memiliki kebiasaan merokok (84%), dan sering mengkonsumsi minuman beralkohol (47%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat disampaikan, yaitu :

1. Kepada petugas puskesmas agar memberikan informasi atau penyuluhan kepada masyarakat umum (penderita hipertensi) tentang faktor-faktor penyebab hipertensi dan hiperkolesterolemia, serta cara pengendaliannya agar kejadian hipertensi dan hiperkolesterolemia tidak meningkat.
2. Kepada masyarakat khususnya penderita hipertensi dan hiperkolesterolemia hendaknya memperbaiki gaya hidup dan kebiasaan pola makan yang dapat menyebabkan hipertensi, mengurangi makanan berlemak tinggi, mengkonsumsi makanan yang berserat tinggi, serta mengontrol kadar kolesterol total dalam darah, karena banyaknya penyakit yang berhubungan dengan hiperkolesterolemia dalam darah.