

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada penderita hipertensi di Puskesmas Banjarangkan II, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pasien hipertensi di Puskesmas Banjarangkan II sebagian besar berjenis kelamin perempuan (60%). Sebagian besar berumur >56 tahun (60%), berpendidikan terakhir SMA/SMK (40%), dan sebagian besar bermata pencaharian swasta (37,1%).
2. Tingkat konsumsi lemak pasien yaitu kategori kurang sebanyak 8,6%, baik sebanyak 82,9%, dan lebih sebanyak 8,6%.
3. Tekanan darah tertinggi pasien yaitu didapat 180/140 mmHg dan terendah yaitu 100/70 mmHg. Tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 14,3%, prehipertensi sebanyak 17,1%, hipertensi tahap I sebanyak 40%, dan hipertensi tahap II sebanyak 28,6%.
4. Hasil sebaran tekanan darah pasien berdasarkan tingkat konsumsi lemak yaitu didapat 83% memiliki tingkat konsumsi dengan kategori baik, diantaranya 60% pasien dengan tekanan darah normal, 100% pasien dengan prehipertensi, 79% dengan hipertensi tahap I, dan 90% dengan hipertensi tahap II.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan penulis yaitu disarankan kepada pasien hipertensi untuk tetap menerapkan diet dirumah sesuai dengan yang dianjurkan, seperti mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi, contohnya gorengan dan cemilan manis seperti donat. Disarankan juga kepada pihak Puskesmas

Banjarangkan II untuk tetap rutin memberikan edukasi dan melakukan penyuluhan atau konseling mengenai penyakit hipertensi kepada pasien hipertensi, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, tanda dan gejalanya, cara pencegahan dan pengobatannya, makanan yang dihindari, dibatasi, maupun dianjurkan bagi penderita hipertensi.