

## **BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Penelitian mengenai pola makan remaja dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023, mendapatkan hasil simpulan sebagai berikut

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (58,1%), berusia 18 – 21 tahun (45,2%), tidak ada riwayat hipertensi (61,3%), IMT responden pada kategori normal (54,8).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pola makan responden yaitu tidak sehat sebanyak 19 orang (61.3%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pola makan responden yang tidak sehat sebagian besar terjadi pada perempuan (35,5%), umur 18-21 tahun (61,3%), riwayat hipertensi (29,0%), indeks massa tubuh normal (25,8%).

### **B. Saran**

#### **1. Pada responden**

Diharapkan responden kedepannya memiliki kesadaran untuk menjaga pola makan dan rutin melakukan kontrol tekanan darah ke Puskesmas agar bisa mencegah terjadinya komplikasi hipertensi

#### **2. Pada Puskesmas I Denpasar Barat**

Diharapkan kepada puskesmas dapat memberikan edukasi tentang faktor-faktor risiko yang dapat meningkatkan hipertensi pada remaja seperti menjaga pola makan agar terhindar dari komplikasi hipertensi terutama responden yang memiliki

pola makan yang buruk yaitu pada remaja yang berusia 14-17 tahun, berjenis kelamin perempuan, yang memiliki riwayat hipertensi.