

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Mengwi I, yang terdiri dari 36 sampel, menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Status gizi pasien hipertensi dalam katagori pasien hipertensi dengan katagori status gizi kurang (5,5%), status gizi normal (27,7%), status gizi kelebihan BB (19,4%), status gizi obesitas kelas I (33,3%) dan status gizi obesitas kelas II (13,9%).
2. Sampel memiliki asupan lemak yang paling tinggi, dengan rata-rata persentase asupan lemak 100%, dan sampel dengan katagori baik memiliki asupan lemak yang paling tinggi (89%). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sampel mampu mengurangi konsumsi makanan berlemak seperti gorengan dan daging berlemak.
3. Tekanan darah dengan katagori hipertensi tingkat I (38,9%), tekanan darah dengan katagori prehipertensi (30,6%), dan tekanan darah dengan katagori hipertensi tingkat 2 (30,6%) adalah yang paling banyak diperoleh dari hasil pengukuran.
4. Gambaran sebaran tekanan darah berdasarkan asupan lemak yaitu katagori pra-hipertensi (90,9%) dengan asupan lemak yang baik, (100%) yang termasuk katagori Hipertensi Tingkat I dengan asupan lemak baik, (72,7%) yang termasuk katagori Hipertensi Tingkat II dengan asupan lemak yang baik.
5. Gambaran sebaran tekanan darah berdasarkan status gizi yaitu katagori pra-hipertensi (36,4%) dengan status gizi normal (42,9%) yang memiliki hipertensi

katagori Hipertensi tingkat I dengan status gizi Obesitas tingkat I, Hipertensi tingkat II dengan status gizi (27,3%) katagori Obesitas tingkat I dan status gizi g (27,3%) lainnya dengan katagori Obesitas tingkat II.

B. Saran

Kepada ahli gizi puskesmas dapat rutin memberikan penyuluhan atau konseling gizi menggunakan media cetak seperti leaflet dan media online seperti aplikasi konseling gizi untuk memantau pengaturan diet penderita hipertensi agar rutin kontrol tekanan darah serta menjaga berat badan tetap ideal.