

## **BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara mengenai Gambaran Asupan Serat, Kolesterol dan Kejadian Hipertensi pada lansia, dapat disimpulkan bahwa :

1. Lansia yang mengalami hipertensi di Kelurahan Peguyangan, Kecamatan Denpasar utara sebesar 28.8%, dan 71.2% tidak menderita hipertensi.
2. Rata-rata asupan serat lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara yaitu 25.6 gram/hari, dengan kategori kurang sebanyak 27.1%, cukup sebanyak 62.7%, dan lebih sebanyak 10.2%.
3. Rata-rata asupan kolesterol lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara yaitu 260.99 mg/hari, dengan kategori tidak beresiko sebanyak 33.9%, normal sebanyak 28.8%, dan beresiko sebanyak 37.3%.
4. Terdapat kecenderungan pola sebaran kejadian hipertensi berdasarkan asupan serat, dimana mereka yang kurang mengkonsumsi serat lebih banyak menderita hipertensi dibanding dengan yang tidak menderita hipertensi.
5. Terdapat kecenderungan pola sebaran kejadian hipertensi berdasarkan asupan kolesterol, dimana mereka yang asupan kolesterolnya berisiko cenderung lebih banyak menderita hipertensi dan sebaliknya mereka yang asupan kolesterolnya tidak berisiko lebih banyak yang tidak menderita hipertensi.

### **B. Saran**

Adapun saran dari penelitian yang telah dilakukan, sebagai berikut :

1. Disarankan lansia di Kelurahan Peguyangan agar menjaga asupannya agar dapat mengontrol tekanan darah dalam tubuh, khususnya yaitu asupan serat dan

kolesterol, karena masih ada lansia yang asupan seratnya kurang dan asupan kolesterolnya beresiko, mengingat pada saat memasuki masa lansia maka sangat rentan terkena berbagai macam penyakit seperti hipertensi.

2. Disarankan bagi bidan dan kader yang bertugas dimasing-masing posyandu lansia untuk memberikan edukasi kepada lansia mengenai penatalaksanaan penyakit hipertensi.