

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Karakteristik menurut usia sample. Berdasarkan kajian beberapa jurnal menyebutkan usia sample paling muda 18 tahun dan paling tua berusia 90 tahun , 7 jurnal (77,78%) menyebutkan perempuan paling banyak menjadi sampel, Dua jurnal menyebutkan perempuan yang paling banyak menderita hipertensi dan satu jurnal yang menyebutkan laki-laki yang paling banyak menderita hipertensi
2. Katagori derajat hipertensi hanya 2 jurnal yang membahas derajat hipertensi. Satu jurnal derajat hipertensi state 1 yang paling banyak (25,4%) dan satu jurnal menyebutkan derajat hipertensi state 2 yang paling banyak (56,6%) .
3. Dari empat jurnal, tiga jurnal menyatakan asupan kolesterolnya sesuai dengan anjuran(<300 mg per hari) Jenis bahan makanan sumber kolesterol yang paling sering di konsumsi adalah daging ayam dan telur ayam.
4. Dari enam jurnal, hanya tiga jurnal menyebutkan jenis kelamin terbanyak obesitas sentral dimana perempuan yang paling banyak menderita obesitas sentral dengan persentase (85,7%), (70%) dan (47,5% dimana laki-lakinya hanya 40,9%)
5. Dari empat jurnal, dua jurnal menyatakan ada hubungan antara asupan kolesterol dengan hipertensi dan dua jurnal mendapatkan hasil yang sebaliknya.

6. Dari lima jurnal, empat jurnal mengatakan bahwa ada hubungan antara obesitas sentral dengan hipertensi dan satu jurnal mengatakan tidak ada hubungan antara lingkaran pinggang dengan tekanan darah.

B. Saran

Agar penelitian ini bisa dilanjutkan dengan menggunakan sampel secara langsung sehingga diperoleh data pasti. Kelemahan dari penelitian secara studi pustaka adalah kurangnya sumber kepustakaan dan literatur terutama jurnal ilmiah yang berkaitan dengan variabel penelitian sehingga sulit menghubungkan satu variabel dengan variabel lainnya.

Untuk penderita hipertensi perlu diberikan edukasi tentang cara mengatur makan yang baik. Dengan meningkatnya pengetahuan menjadi salah satu cara penderita hipertensi dalam memilih makanan yang tepat. Selain itu agar disarankan kembali ke gaya hidup sehat, pola makan yang sehat melakukan aktifitas fisik dan rutin melakukan kontrol tekanan darah sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya komplikasi.