

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari keenam hasil penelusuran yang dikaji dapat disimpulkan bahwa prosentase hipertensi pada dewasa berkisar antara 22.9% hingga 77.5%.
2. Dari keenam hasil penelusuran yang dikaji dapat disimpulkan bahwa prosentase penderita hipertensi yang tidak pernah, jarang, atau kurang mengonsumsi sayur berkisar antara 15,2% hingga 61,9%.
3. Dari keenam hasil penelusuran yang dikaji dapat disimpulkan bahwa prosentase penderita hipertensi yang tidak pernah, jarang, atau kurang mengonsumsi buah berkisar antara 19,1% hingga 56%.
4. Dari keenam hasil penelusuran yang dikaji dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau keterkaitan antara konsumsi sayur dengan kejadian hipertensi.
5. Dari keenam hasil penelusuran yang dikaji dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau keterkaitan antara konsumsi buah dengan kejadian hipertensi.

B. Saran

Sebaiknya masyarakat melakukan pemeriksaan tekanan darah sejak dini karena hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Pada penduduk yang mempunyai riwayat/keturunan menderita hipertensi agar rutin memeriksakan tekanan darah. Disarankan pengendalian tekanan darah dilakukan dengan cara memperbanyak konsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran, yaitu 400-600 gram per kapita per hari atau setara dengan 4-5 porsi buah dan 3-4 porsi sayur. Mengingat hasil penelitian ini masih jauh dari sempurna maka diperlukan penelitian

dan kajian lebih lanjut, khususnya untuk variabel-variabel terkait diluar variabel yang dikaji dan bisa meneliti lebih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi sehingga hasil yang didapatkan memberikan solusi yang lebih baik untuk menurunkan angka kejadian hipertensi.