

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap lansia di Desa Sibanggede maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik sampel proporsi terbanyak adalah lansia di Sibanggede yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 67,09% dengan umur terbanyak yaitu 58-60 tahun sebesar 72,15% dan pendidikan terakhir terbanyak adalah SD yaitu sebesar 41,77%.
2. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah terhadap 79 sampel, proporsi terbanyak adalah sampel yang memiliki tekanan darah ambang batas yaitu sebesar 30,38%.
3. Berdasarkan asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dari 79 sampel, asupan energi lebih sebesar 54,4%, asupan energi baik sebesar 34,2% dan asupan energi kurang sebesar 11,4%. Selanjutnya asupan protein lebih sebesar 64,4%, asupan protein baik sebesar 27,8% dan asupan protein kurang sebesar 7,6%. Sedangkan asupan lemak lebih sebesar 64,4%, asupan lemak baik sebesar 30,4% dan asupan lemak kurang sebesar 5,1%. Dan asupan karbohidrat lebih sebesar 62%, asupan karbohidrat baik sebesar 35,4% dan asupan karbohidrat kurang sebesar 2,5%.
4. Hasil penelitian berdasarkan beda jenis bahan makanan sebagian besar beda jenis bahan makanan dalam kategori baik sebesar 63,54%.

5. Berdasarkan frekuensi makan sebagian besar frekuensi makan sampel dalam kategori sesuai anjuran sebesar 66%.
6. Sebesar 58,46% yang jumlah konsumsi energi lebih memiliki tekanan darah diatas normal. Sebesar 70,76% yang jumlah konsumsi protein lebih memiliki tekanan darah diatas normal. Sebesar 72,30% yang jumlah konsumsi lemak lebih memiliki tekanan darah diatas normal. Dan sebesar 67,69% yang jumlah konsumsi karbohidrat lebih memiliki tekanan darah diatas normal.
7. Sebesar 78,57% dengan beda jenis bahan makanan dalam kategori baik memiliki tekanan darah normal dan sebesar 84,61% dengan beda jenis bahan makanan dalam kategori baik memiliki tekanan darah diatas normal.
8. Sebesar 35,71% dengan frekuensi makan sesuai anjuran memiliki tekanan darah normal dan sebesar 72,30% dengan frekuensi makan sesuai anjuran memiliki tekanan darah diatas normal.

## **B. Saran**

1. Upaya mencegah terjadinya hipertensi pada lansia, maka perlu diberikan penyuluhan gizi mengenai makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi dan dibatasi dari petugas puskesmas.
2. Memberikan edukasi mengenai pola konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan porsi yang sesuai bagi lansia.
3. Sebaiknya dilakukan cek kesehatan secara berkala oleh petugas puskesmas salah satunya pengecekan terkait kadar tekanan darah pada lansia.