

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Dari hasil penelitian didapatkan penduduk di desa banjarangkan 42,9% mengalami hipertensi.
2. Dan diketahui bahwa tingkat konsumsi lemak hewani sampel di peroleh 46,0% konsumsinya tinggi
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung

B. Saran

1. Bagi sampel, diperlukan adanya sosialisasi oleh pakar atau ahli gizi tentang pola makan yang baik untuk hipertensi
2. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya lebih mengelompokka jenis lemak peningkatan pemahaman tentang bahaya hipertensi melalui edukasi yang berkala berupa penyuluhan kepada sampel, tetang perlunya menerapkan pola hidup yang sehat dengan gizi seimbang seperti mengurangi konsumsi lauk hewani yang berlebih seperti daging meningkatkan atau mengimbangi konsumsi daging dengan konsumsi serat dari sayur dan buah, dan meningkatkan aktivitas fisik agar terhindar dari hipertensi.