

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada penyandang hipertensi di Dusun Bumen Jelapan Karangrejo Borobudur Magelang dapat disimpulkan bahwa gambaran pola makan pada penyandang hipertensi di Dusun Bumen Jelapan Karangrejo Borobudur Magelang sebagian besar masuk kedalam kategori cukup, meliputi :

1. Gambaran pola makan berdasarkan frekuensi dan jumlah makanan penyandang hipertensi di Dusun Bumen Jelapan Karangrejo Borobudur Magelang masuk dalam kategori pola kurang
2. Gambaran pola makan berdasarkan Jenis makanan penyandang hipertensi di Dusun Bumen Jelapan Karangrejo Borobudur Magelang masuk kedalam kategori pola makan kurang
3. Gambaran tingkat hipertensi pada penyandang hipertensi di Dusun Bumen Jelapan Karangrejo Borobudur Magelang berdasarkan tekanan darah yang sudah diukur pada saat penelitian sebagian besar masuk kategori Hipertensi Tingkat 2

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Penyandang Hipertensi di dusun Bumen Jelapan

Banyaknya penyandang hipertensi dengan pola makan kurang baik, sehingga menyebabkan kambuhnya penyakit tekanan darah tinggi bagi penyandang hipertensi, maka diharapkan bagi penyandang hipertensi untuk lebih menerapkan pola makan yang baik dan sesuai dengan diet hipertensi yaitu menghindari makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi, makanan yang diolah dengan menggunakan garam yang natrium, makanan yang diawetkan, makanan siap saji serta meningkatkan makanan tinggi serat seperti buah dan sayur.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan informasi tambahan atau data dasar untuk penelitian lebih lanjut khususnya di bidang keperawatan medikal bedah mengenai pola makan pada penyandang hipertensi dalam lingkup yang lebih luas dengan metode yang berbeda dengan membandingkan pola makan dengan kejadian hipertensi atau faktor lain penyebab hipertensi seperti pengetahuan, gaya hidup, dan yang lainnya sehingga dapat mengembangkan ilmu dan pengalaman yang baik

3. Bagi Puskesmas Borobudur

Kepada Puskesmas Borobudur agar dapat menindaklanjuti penanganan kasus hipertensi di wilayah kerjanya dengan dapat mengadakan penyuluhan rutin atau kegiatan lainnya yang dapat mendukung kesehatan masyarakat

4. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan literatur mengenai pola makan pada penyandang hipertensi