

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian mengenai gambaran pengetahuan lansia tentang pengelolaan diet hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping 1 didapatkan hasil :

1. Karakteristik responden penelitian ini mayoritas berumur 60-69 tahun, perempuan, tekanan darah 140-159/90-99, tidak sekolah, tidak bekerja/IRT, dan tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.
2. Pengetahuan lansia tentang pengelolaan diet hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping 1 sebagian besar cukup.
3. Pengetahuan lansia tentang pengelolaan diet rendah garam di wilayah kerja Puskesmas Gamping 1 sebagian besar cukup.
4. Pengetahuan lansia tentang pengelolaan diet tinggi serat di wilayah kerja Puskesmas Gamping 1 sebagian besar baik.
5. Pengetahuan lansia tentang pengelolaan diet rendah kalori di wilayah kerja Puskesmas Gamping 1 sebagian besar cukup.
6. Pengetahuan lansia tentang pengelolaan diet rendah lemak dan kolesterol di wilayah kerja Puskesmas Gamping 1 sebagian besar baik.

B. Saran

1. Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Diharapkan melakukan pengelolaan diet hipertensi dengan baik seperti makan makanan rendah garam, tinggi serat, rendah kalori, rendah

lemak dan kolesterol. Selain itu, diharapkan lansia kontrol kesehatan secara rutin di pelayanan kesehatan terdekat dan mengikuti program-program yang diadakan pelayanan kesehatan seperti posyandu lansia dan penyuluhan kesehatan.

2. Bagi Keluarga Lansia

Diharapkan lebih memperhatikan terhadap pengelolaan diet hipertensi pada lansia. Keluarga harus mengontrol makan, minum dan segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhan lansia. Selain itu, diharapkan keluarga bersedia mengantarkan dan menemani lansia hipertensi untuk kontrol rutin ke pelayanan kesehatan terdekat.

3. Puskesmas Gamping 1

Diharapkan dapat mengadakan kegiatan yang dapat mendukung lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang pengelolaan diet hipertensi, seperti dengan memberikan penyuluhan tentang pengelolaan diet hipertensi dan membuat poster tentang pengelolaan diet hipertensi. Selain itu, diharapkan puskesmas dapat merevitalisasi posyandu lansia berjalan, hal itu dikarenakan ada beberapa lansia hipertensi yang tidak dapat mengakses puskesmas dengan alasan tidak ada keluarga yang mengantar ke puskesmas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian tentang hubungan antarvariabel dalam pengetahuan lansia tentang pengelolaan diet hipertensi dengan karakteristik responden. Selain itu, penelitian diharapkan tidak

hanya dilakukan dengan wawancara namun juga dengan observasi agar data yang didapatkan lebih akurat.