

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Danar bahwa :

1. Mayoritas Jenis kelamin yaitu perempuan dengan jumlah 75 responden (71,4%), mayoritas Umur yaitu 60-70 Tahun 69 responden (65,7%), mayoritas Pendidikan yaitu SD 57 responden (54,3%), mayoritas Pekerjaan Petani 48 responden (45,7%), mayoritas Tidak pernah mendapat informasi Diet rendah garam dengan jumlah 73 responden (69,5%), mayoritas Tingkat Pengetahuan kategori Kurang dengan jumlah 65 responden (61,9%), dan mayoritas Tingkat Hipertensi Tahap I dengan jumlah 50 responden (47.6%).
2. Tidak ada Hubungan yang bermakna antara Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas.

B. Saran

1. Bagi Lansia
 - a. Setelah mengetahui faktor resiko Hipertensi diharapkan pengetahuan tentang Diet Rendah Garam meningkat dengan mencari informasi tentang Diet Rendah Garam.

- b. Diharapkan lansia melakukan pemeriksaan rutin secara teratur sehingga tekanan darah dapat terkontrol,

2. Bagi Puskesmas Danar

Selalu memberikan Edukasi Individu dan Penyuluhan kelompok terkait Diet rendah garam dan Bahaya Hipertensi untuk mencegah faktor resiko Hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan Ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya khususnya terhadap penyakit Hipertensi pada lansia.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini perlu di lanjutkan tentang faktor penghambat yang belum diteliti seperti kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi tekanan darah.