

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan 36 responden mengenai gambaran pengetahuan hipertensi, pola konsumsi natrium, dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kalurahan Sidoharjo, Kecamatan Samigaluh, dapat disimpulkan sebagai berikut ini.

1. Tingkat pengetahuan lansia penderita hipertensi sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 20 (55,6%).
2. Sebagian besar lansia mengonsumsi natrium dalam kategori cukup yaitu sebanyak 19 (52,8%)
3. Pengukuran tekanan darah diketahui bahwa sebagian besar lansia memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi tingkat 2) sebanyak 24 (66,7).
4. Rendahnya pengetahuan responden mengenai hipertensi (45,42%), berdampak terhadap tingkat keparahan hipertensi yang diderita. Asupan natrium cukup ( $\leq 2000$  mg/hari) bukan jaminan seseorang terhindar dari hipertensi, melainkan juga disebabkan oleh faktor lain seperti genetik, usia, dan kafein.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Perlu adanya peningkatan pengetahuan terkait hipertensi agar dapat menerapkan perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari, dan memperhatikan jenis asupan makan yang mengandung natrium agar tekanan darah dapat terkontrol.

### **2. Bagi Puskesmas**

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan diet rendah garam perlu ditingkatkan frekuensinya, dengan metode yang lebih menarik dan mudah dipahami lansia, misalnya menggunakan media visual (poster, leaflet, permainan edukatif, serta pendampingan langsung di posyandu. Puskesmas juga diharapkan dapat melakukan pemantauan tekanan darah dan konsumsi natrium secara berkala serta memberikan konseling gizi individual bagi lansia dengan hipertensi tingkat 2 dan konsumsi natrium berlebih.

### **3. Bagi Pemerintah Desa**

Pemerintah Kalurahan Sidoharjo diharapkan dapat mendukung program pengendalian hipertensi dengan menyediakan sarana posyandu lansia yang lebih aktif, memfasilitasi kegiatan senam lansia rutin, serta mendorong kader kesehatan untuk memberikan edukasi berkelanjutan. Selain itu, pemerintah desa dapat bekerja sama dengan puskesmas dalam mengadakan pemeriksaan tekanan darah massal dan demonstrasi masak rendah garam berbasis pangan lokal yang terjangkau.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan tekanan darah dengan variabel lain di luar variabel dalam penelitian ini, dapat meneliti bukan hanya pada lansia melainkan pada kelompok usia dewasa juga, serta bukan hanya meneliti di wilayah pesisir melainkan dapat meneliti perbedaan antara masyarakat pesisir dan non pesisir.