

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian berdasarkan jenis makan yang diperoleh masih banyak responden yang kurang mengkonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayuran, serta responden tersebut kurang mengurangi konsumsi yang mengandung natrium. Sedangkan pada frekuensi makan responden terbanyak tidak mengatur pola makan seperti makan < 3 kali dalam sehari. Sehingga hasil yang didapatkan bahwa pola makan buruk pada lansia dengan hipertensi di Lingkungan Parigi sebanyak 28 orang (62%).

5.2 Saran

1. Dalam penelitian ini peneliti merekomendasikan kepada pihak Puskesmas sesuai dengan penelitian ini yaitu “Gambaran Pola Makan pada Lansia dengan Hipertensi di Lingkungan Parigi” untuk melakukan pendidikan kesehatan khususnya pada lansia terkait menjaga pola makan yang baik bagi penderita hipertensi.
2. Untuk penelitian selanjutnya disarankan lebih lanjut mengetahui hubungan pengetahuan dengan terjadinya hipertensi.