

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara pola makan dan tingkat stress terhadap hipertensi pada lansia di RW.01 Cilandak Timur Jakarta Selatan dapat diambil kesimpulan sebagian besar :

- 5.1.1 Mayoritas Lansia memiliki pola makan yang baik (62%), tingkat stress yang berat (42%), dan tekanan darah normal dan derajat 1 (24%).
- 5.1.2 Ada hubungan yang signifikan pola makan terhadap hipertensi di RW.01 Cilandak Timur Jakarta Selatan ($p\text{-value } 0,018 < 0,05$).
- 5.1.3 Tidak ada hubungan yang signifikan tingkat stress terhadap hipertensi di RW.01 Cilandak Timur Jakarta Selatan ($p\text{-value } 0,367 > 0,05$), dikarenakan lansia sudah terkontrol dan rutin untuk datang ke posbindu.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia

Memberikan informasi dan keterangan secara lengkap, jelas, dan benar mengenai hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia agar lansia dapat menjaga pola makan dan tingkat stress yang berlebihan.

5.2.2 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam membuat program pola makan yang berhubungan dengan kejadian hipertensi dalam upaya mengurangi kejadian hipertensi.

5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi membuat studi kasus tentang pola makan pada lansia atau pada pengabdian masyarakat bekerja sama dengan puskesmas yang berkaitan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya, membuat terkait intervensi untuk mengelola pola makan.

