

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan pada tahun 2022, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Karakteristik responden berdasarkan usia lansia pada penelitian ini paling banyak lansia dengan usia 64 tahun (18,5 %), jenis kelamin lansia sebagian besar perempuan sebanyak 42 lansia (55,3%), pendidikan lansia sebagian besar adalah SD sebanyak 37 orang lansia (48,7%).
- 2) Pengetahuan diet rendah garam lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan sebagian besar dalam kriteria Cukup sebanyak (57,9%).
- 3) Tekanan Darah lansia di Puskesmas Kelurahan Ragunan sebagian besar adalah hipertensi stadium 1 sebanyak (84,2%).
- 4) Ada hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan dengan nilai P Value  $0,01 < 0,05$ .

## 5.2. Saran

### 5.2.1 Bagi Responden

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi
- 2) Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan keperdulian lansia untuk lebih menambah pengetahuan diet rendah garam sehingga dapat melakukan perilaku hidup yang lebih sehat lagi.
- 3) Untuk lansia yang memiliki hipertensi diharapkan dapat mengetahui lebih awal mengenai diet rendah garam dan memeriksa rutin tekanan darah serta meminum obat kemudian aktif dan memperhatikan serta mengikuti pendidikan kesehatan yg telah dijelaskan oleh petugas dan instansi kesehatan untuk usaha dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi.
- 4) Diharapkan lansia dapat memiliki gaya hidup yang sehat sehingga menekan resiko timbulnya penyakit hipertensi terutama pada lansia yang memiliki riwayat hipertensi.

### 5.2.2. Bagi Puskesmas

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi amengenai kejadian hipertensi sehingga bisa menurunkan angka komplikasi dan kematian akibat kasus hipertensi.
- 2) Diharapkan bisa menjadi data masukan atau referensi tambahan mengenai kasus kejadian hipertensi dan untuk meningkatkan pencegahan hipertensi dengan melakukan peningkatan program edukasi kesehatan mengenai

penyakit hipertensi terhadap lansia dan menjadi referensi untuk melakukan pengendalian penyakit atau kasus hipertensi.

### **5.2.3. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan**

Hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan referensi dan kepustakaan yang berguna untuk sebagaisarana dasar dalam melakukan penelitian yang sama kemudian dapat memberikan data dasar yang dapat memudahkan peneliti selanjutnya terkait dengan “Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Ragunan.”.

### **5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil Penelitian ini bisa dijadikan sumber informasi dan referensi tambahan dan juga data dasar dalam melakukan penelitian, kemudian dapat menjadi bahan penyusunan kajian pustaka, terutama jika ingin melakukan penelitian lanjutan atau penelitian sejenis.

