

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pola makan lansia tentang pengaturan diit hipertensi dengan jumlah total responden sebanyak 21 responden, diperoleh data bahwa sebagian besar responden masuk dalam kategori memiliki pola makan buruk atau tidak sesuai dengan diit hipertensi dengan jumlah 16 responden (76,2%), kategori memiliki pola makan baik atau sesuai dengan diit hipertensi sebanyak 5 responden (23,8%).

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

1. Bagi Posyandu Lansia

Diharapkan di posyandu tetap memberikan pendidikan kesehatan setiap bulan pada lansia yang mengalami hipertensi maupun lansia yang tidak mengalami hipertensi tentang pola makan yang sesuai dengan pengaturan diit hipertensi.

2. Bagi Responden

Diharapkan pihak responden berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi atau penyuluhan supaya dapat meningkatkan

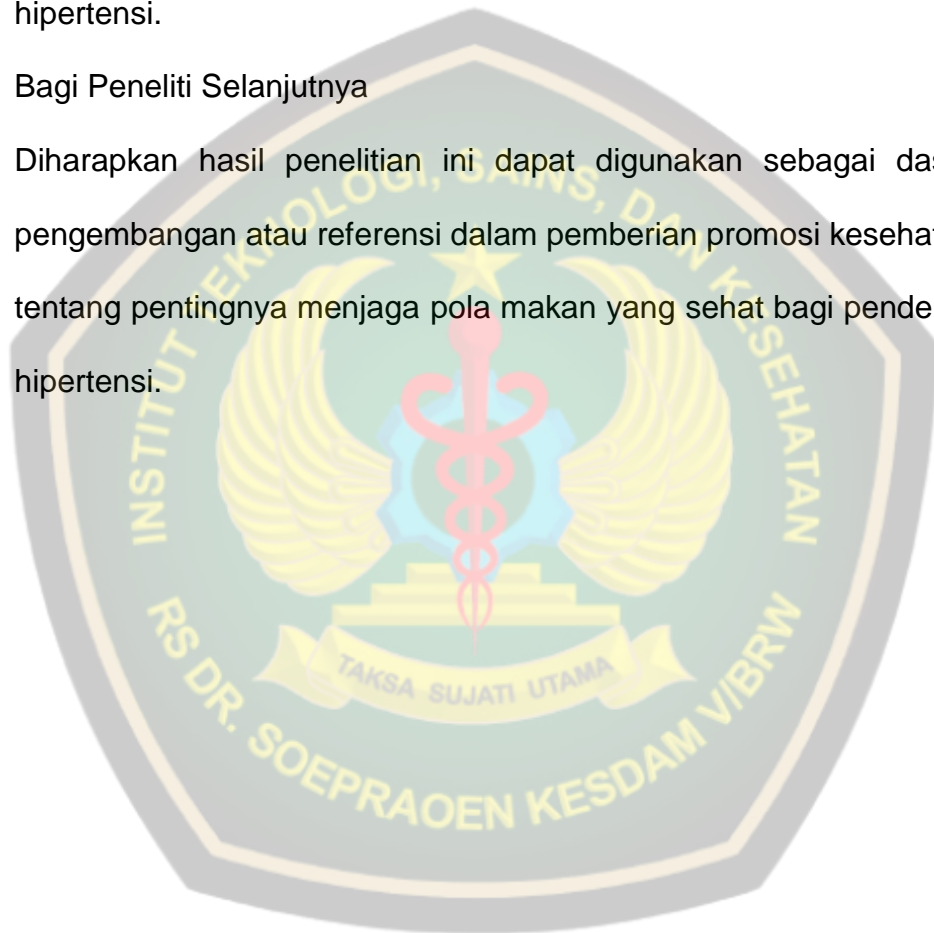
pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat terhadap penyakit hipertensi.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan perawat melakukan preventif dengan memberikan promosi kesehatan untuk meningkatkan informasi lansia mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat bagi penderita hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan atau referensi dalam pemberian promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat bagi penderita hipertensi.



Daftar Pustaka

- Anisah. (2014). Gambaran Pola Makan pada Penderita Hipertensi yang Menjalani Rawat Inap di IRNA F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan-Madura. *journal of healt sciences*, 7.
- Dahlan, Andi. dkk. (2018). *Kesehatan Lansia*. Malang Jawa Timur: Intimedia.
- Darmawan. (2018). Asupan Natrium dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Kota Makassar. *Asupan Natrium, Status Gizi*, 11.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017, Januari 10). *Pedoman Gizi Seimbang*. Retrieved from Kementrian Kesehatan Republik Indonesia: <http://gizi.depkes.go.id>
- Nugroho. (2019). Faktor Resiko Penyebab Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Sala Tiga. *Junal Kesehatan Kusuma Husada*, 33.
- Kristiawan P.A Nugroho. (2019). faktor resiko penyebab kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *jurnal kesehatan kusuma husada*, 36.
- Miftah Nur . (2015). Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa di Sumatera Barat. *Jurnal MKA*, 21.
- Prisilia. (2016). Hubungan Kejadian Stres dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *e-journal Keperawatan(e-Kp)*, 2.
- Sari, Yanita. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.

- Kadir. (2019). pola makan dan kejadian hipertensi. *jambura healt and sport journal*, 56.
- Tan Robin. (2018). Hubungan Antara Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Tingkat Hipertensi pada Middle Age 45-59 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Nursing News*, 552.
- Tori Rihiantoro. (2017). Nubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Keperawatan*, 165.
- Triyanto, E. (2014). *pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4* . Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Triyanto, Endang, 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Junaedi, E. Dan Yulianti, S. dkk. 2013. *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*, ed 1. Jakarta:Fmedia
- Maryam, R. Siti dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mubarak. WI. *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika;2013.
- Robert. 2013. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Info Medika Setiadi.2009
- Sutrisno.2013. *Pengaruh Pendidikan dan Pelatihan Terhadap Prestasi*. Jakarta: Kencana