

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai ”Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik umur responden lebih dari separuh 54 (62,8%) responden berumur lansia awal (*elderly*) : 60-69 tahun. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak laki-laki dengan jumlah 48 responden (55,8%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan paling banyak swasta dengan jumlah 31 responden (36,0%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan paling banyak tamat SMP dengan jumlah 40 responden (46,5%).
2. Lebih dari separuh responden 72 (83,7%) lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang mengalami hipertensi derajat 2.
3. Lebih dari separuh responden 51 (59,3%) lansia yang memiliki pola makan yang buruk.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, dengan $p\text{-value} = 0.000$ ($p\text{-value} < 0,05$).

B. Saran

1. Petugas Puskesmas Lubuk Buaya Padang

Disarankan kepada petugas Puskesmas Lubuk Buaya Padang untuk memberikan penyuluhan tentang pola makan yang baik bagi penderita hipertensi dengan memperhatikan jumlah, jadwal dan jenis makanan sehingga kejadian hipertensi bisa diminimalisir.

2. Kepada Lansia

Disarankan kepada lansia untuk memperhatikan pola makan dan mematuhi aturan yang telah ditetapkan oleh petugas kesehatan sehingga kejadian hipertensi bisa diminimalisir.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor – faktor lain yang menyebabkan kejadian hipertensi dengan menggunakan variabel lain seperti faktor keturunan, stress dan lain sebagainya.