

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka didapat kesimpulan bahwa :

1. Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Molawe Kabupaten Konawe Utara sebagian besar (94,3%) berupa hipertensi tahap I selebihnya (5,7) hipertensi tahap II.
2. Tingkat pengetahuan tentang Diet Hipertensi sebagian besar responden (64,2%) memiliki tingkat Pengetahuan kurang, selebihnya tingkat Pegetahuan baik (23,9%) dan cukup (11,9%).
3. Pola makan pada Penderita Hipertensi sebagian besar (53,7%) memiliki Pola Makan Kurang dan selebihnya (46,3%) memiliki Pola Makan Cukup.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang bisa saya berikan adalah :

1. Bagi Penderita diharapkan mengikuti penyuluhan-penyuluhan yang dilaksanakan atau disampaikan oleh petugas kesehatan seperti ikut aktif dalam kelompok penyuluhan yang di buat oleh petugas kesehatan agar lebih memahami dengan benar dan dapat mengaplikasikan dengan baik bagaimana cara pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi.
2. Kepada pihak Puskesmas Molawe Kabupaten Konawe Utara diharapkan dapat memberikan penyuluhan yang berkesinambungan kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terakit penyakit hipertensi atau melakukan kunjungan rumah dan intervensi kepada

penderita hipertensi dan juga keluarganya untuk meningkatkan pengetahuan dan dukungan keluarga dalam pencegahan hipertensi secara optimal serta rutin melaksanakan penyuluhan dibarengi dengan pemberian leaflet dan pemasangan poster terkait faktor resiko hipertensi khususnya pola makan kepada masyarakat yang menderita hipertensi maupun keluarganya yang tidak mengalami hipertensi tentang pengaruh gaya hidup dalam hal ini pola makan yang tidak sehat berefek pada peningkatan tekanan darah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan penelitian selanjutnya dan diganti dengan variabel yang lain seperti Perilaku, Sikap, Pendidikan, Umur, Pekerjaan, Jenis kelamin maupun pencegahan penyakit hipertensi.