

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan tentang Gambaran Pola Makan Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Dusun Jarakan Kecamatan Kalasan Sleman Yogyakarta dengan jumlah 33 responden dapat disimpulkan

1. Gambaran frekuensi konsumsi makanan pemicu hipertensi (Tinggi kolesterol, tinggi natrium, tinggi lemak) pada lansia di Dusun Jarakan untuk konsumsi tinggi kolesterol dan tinggi lemak mayoritas Cukup memicu dari 33 responden (100%), sedangkan tinggi natrium 24 responden (72,2%) kategorikan rendah.
2. Gambaran Frekuensi makanan pencegah hipertensi, Frekuensi lansia hipertensi yang mengkonsumsi makanan pencegah hipertensi seperti sayuran, buah-buahan, ikan, dan kacang-kacangan dalam kategori kurang 100%.
3. Pola Makan Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia memiliki pola makan yang baik\ sebanyak 32 responden (97%) kurang baik sebanyak 1 responden (3,1%). Peneliti mengharapkan lansia harus memperhatikan pola makanan karena hipertensi disebabkan pola makan yang tidak baik, seperti terlalu banyak makan garam dan lemak.

B. Saran

1. Lansia

Diharapkan lansia dapat mengatur pola makan yang sehat dan bisa meningkatkan aktivitas seperti berolahraga ringan sehingga dapat mengendalikan tekanan dan olahraga merileksasikan tubuh.

2. Dusun Jarakan

Diharapkan untuk Dusun Jarakan Kecamatan kalasan Sleman Yogyakarta dapat meningkatkan pola makan sehat bagi lansia dalam pencegah hipertensi pada lansia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan informasi untuk bahan kajian terkait pola makan pada lansia di Dusun Jarakan.

4. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua tenaga kesehatan khususnya dalam keperawatan gerontik dan komunitas untuk meningkatkan pengetahuan terkait pola makan pada lansia di Dusun Jarakan.

5. Penelitian selanjutnya

Diharapkan dilakukannya penelitian selanjutnya menambah variabel, menggunakan model penelitian lain dan subjek yang berbeda.

6. Bagi kader remaja Parikesit (Putra Putri Kalasan Sehat Siaga Terpadu)

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi Kader PaRiKeSiT dan masyarakat untuk dijadikan dasar dalam menjaga derajat kesehatan lansia di usia lanjut. Penelitian ini dapat juga dimanfaatkan sebagai pedoman dalam melakukan penyuluhan kesehatan pada lansia di Dusun Jarakan tentang konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia selanjutnya.