

BAB VI PENUTUP

6.1 Simpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata penderita hipertensi yang menjadi responden itu berada di rentang usia 31-50 tahun yaitu sebanyak 76,9%. Perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 74,4%. Rata-rata pendidikan responden yaitu SMA sebanyak 33,3%. Sebagian besar responden berperan sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebesar 56,4%, dan responden yang rutin mengkonsumsi obat adalah sebesar 46,2%.
2. Lebih dari setengah jumlah responden memiliki status gizi lebih, yaitu sebesar 69,2%.
3. Sebanyak 51,4% responden memiliki *self management* dengan kategori baik.
4. Rata-rata responden mengalami hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2 yaitu sebesar 38,5%.
5. Sebanyak 52,6% penderita hipertensi derajat 2 memiliki *self management* dengan kategori kurang baik atau cukup dan 40% penderita hipertensi derajat 1 memiliki *self management* dengan kategori baik.

6.2 Saran

1. *Self management* atau pengelolaan diri pada penderita hipertensi terkait gizi diharapkan bisa diterapkan pada saat konseling gizi sebagai salah satu cara untuk melakukan *screening*, sehingga tenaga kesehatan khususnya Ahli Gizi bisa melihat sejauh mana pasien mampu mengelola dirinya sendiri dalam pengelolaan penyakit hipertensi.

2. Ahli Gizi Puskesmas perlu memperhatikan dan menekankan pemberian edukasi gizi terkait konsumsi buah dan sayur, pembatasan makanan sumber lemak jenuh, pembatasan penggunaan garam natrium, penurunan berat badan, dan aktifitas fisik kepada penderita hipertensi.
3. Sebagian besar penderita hipertensi yang menjadi responden pada penelitian ini memiliki status gizi gemuk. Oleh karena itu, penurunan berat badan dan menjaga berat badan normal menjadi prioritas utama dalam memberikan edukasi pada penderita hipertensi.