

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

1. Dari 40 Sampel pasien yang diteliti, sebagian besar sampel adalah perempuan (75%), berusia 36 – 45 (25%) dan 56 – 65 (25%), berpendidikan dasar (40%) dan jenis pekerjaan sebagian tidak bekerja (52.5%), yaitu sebagai ibu rumah tangga dan pensiunan.
2. Sebagian sampel (55%) sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi  $\geq 14x$ /minggu
3. Sebagian sampel (32%) memiliki aktivitas fisik ringan dengan skor  $< 600$  METs menit/minggu
4. Sampel yang mengalami hipertensi (25%) dan sisanya tidak memiliki hipertensi (75%)
5. Sampel yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mengalami hipertensi sebanyak 27,3%
6. Sampel yang memiliki aktivitas ringan mengalami hipertensi sebanyak 53,8%

## **6.2 Saran**

1. Masyarakat dianjurkan lebih memperhatikan zat gizi yang terdapat pada makanan cepat saji yang dikonsumsi.
2. Tenaga pelaksana gizi di puskesmas melakukan penyuluhan mengenai bahaya mengonsumsi makanan cepat saji di puskesmas untuk meningkatkan pengetahuan mengenai dampak seringnya mengonsumsi makanan cepat saji.
3. Tenaga pelaksana gizi di puskesmas perlu melakukan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, dan meningkatkan aktivitas fisik untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi.