BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pola makan responden kelompok kasus pada penelitian ini terdapat 56 responden (78,9%) memiliki pola makan buruk. Sedangkan pada responden dengan kelompok kontrol terdapat 55 responden (77,5%) memiliki pola makan baik.

2. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi didaerah sekitar pesisir kecamatan cepiring dengan nilai p-value p=0,0001 ($<\alpha$=0,05) dengan nilai OR 12,833.

3. Pola makan buruk beresiko menyebabkan kejadian hipertensi sebanyak 12,833 kali pada usia 45-60 tahun dapat dilihat dari nilai OR sebesar 12,833.

B. Saran

1. Bagi responden

   Diharapkan responden dapat menjaga pola makan yang baik seperti tidak menggunakan garam berlebihan, tidak makan daging kambing berlebihan, tidak makan makanan yang diawetkan dan makan makanan yang dapat mencegah

hipertensi seperti sawi, timun dan bayam untuk mengontrol tekanan darah dalam mencegah terjadinya hipertensi. Dan melakukan cek rutin agar mengetahui keadaan kesehatannya.

2. Bagi masyarakat daerah pesisir

Dengan adanya penelitian ini semoga masyarakat didaerah pesisir dapat menjaga pola makannya dengan baik dan mengindari atau tidak sering makan makanan yang dapat menyebabkan hipertensi dan menambah pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya bisa melakukan penelitian mengenai pengetahuan pola diet yang dapat mencegah hipertensi.