

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kejadian hipertensi pada responden usia produktif di wilayah Puskesmas Gunungwungkal sebagian besar memiliki pola makan yang buruk. Responden mempunyai tingkat konsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium dan juga lemak, dimana natrium yang sifatnya menahan air sehingga menambah beban darah yang masuk ke jantung dan mengakibatkan kenaikan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Gunungwungkal Kabupaten Pati, yang ditunjukkan dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi square* didapatkan *p value* sebesar 0,001 ($\alpha = 0,05$).

B. Saran

1. Bagi keilmuan keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan dibidang keperawatan dan juga dapat menjadi referensi, bahan, dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi peneliti

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan peneliti dapat menambah wawasan mengenai hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Gunungwungkal Kabupaten Pati.

3. Bagi responden

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan ilmu pengetahuan kepada masyarakat yang belum mengetahui tentang pola makan yang baik bagi penderita hipertensi.

4. Bagi institusi

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dengan variabel maupun metode yang berbeda, serta menambah ilmu pengetahuan mengenai pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.