

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini dapat ditarik beberapa kesimpulan, antara lain:

1. Hasil penelitian tentang distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur pasien rawat inap di RSUD Lamandau menyatakan bahwa responden paling banyak berada di rentang usia >41 tahun sejumlah 11 pasien (42.3%); jenis kelamin perempuan dengan jumlah 17 pasien (65.4%); lulusan Sekolah Dasar (SD) dengan jumlah 11 pasien (42.3%); tidak memiliki pekerjaan dengan jumlah 13 pasien (50%); menderita hipertensi >3 tahun dengan jumlah 18 pasien (69.2%); IMT dengan kategori beresiko sejumlah 14 pasien (53.8%); dan ada riwayat anggota keluarga dengan hipertensi sejumlah 23 pasien (88.5%).
2. Gambaran asupan lemak pasien rawat inap di RSUD Lamandau responden paling banyak memiliki asupan lemak berlebih dengan jumlah 18 pasien (69.2%).
3. Gambaran asupan natrium pasien rawat inap di RSUD Lamandau adalah responden dengan asupan natrium berlebih dengan jumlah 21 pasien (80.8%).

4. Gambaran kejadian hipertensi pasien rawat inap di RSUD Lamandau memiliki kategori hipertensi sejumlah 23 pasien (88.5%).
5. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pasien rawat inap di RSUD Lamandau dengan nilai $p \text{ value } 0.035 < \alpha = 0.05$.
6. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pasien rawat inap di RSUD Lamandau dengan nilai $p \text{ value } 0.041 < \alpha = 0.05$.

B. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi dan Masyarakat Umum

Dari hasil penelitian ini disarankan agar penderita hipertensi khususnya, maupun masyarakat umum dapat mengontrol gaya hidup terutama pola makan agar terhindar dari hipertensi dan penyakit kronis lainnya. Penderita hipertensi dan masyarakat agar lebih mengurangi makanan-makanan dengan kadar lemak dan natrium tinggi, namun bukan berarti sama sekali tidak mengonsumsinya. Selain itu, ditemukannya beberapa pasien yang terdiagnosis hipertensi namun justru memiliki asupan lemak dan natrium yang baik. Maka disarankan untuk menjaga gaya hidup dan aktivitas fisiknya yang diindikasikan dari data pekerjaan sebagian besar pasien tidak bekerja.

2. Bagi Rumah Sakit

Disarankan bagi pihak rumah sakit untuk mampu memberikan edukasi lebih kepada pasien hipertensi maupun masyarakat agar selalu menjaga gaya hidup dan pola makan sehingga dapat mengontrol tekanan darahnya. Salah satu caranya adalah memberikan edukasi menggunakan e-poster dengan menunjukkan gambar-gambar terkait dampak dan efek dalam mengonsumsi asupan lemak dan natrium berlebih.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk mengembangkan variabel lainnya. Alangkah baiknya jika peneliti selanjutnya menggunakan sampel dari data primer atau data diperoleh langsung dari responden sehingga variabel lain dapat dikendalikan untuk mengurangi bias penelitian.