

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Lemak Jenuh dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dengan Tekanan Darah pada Usia 45-54 Tahun di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden dengan asupan lemak jenuh cukup sebanyak 49 orang (57%) dan responden dengan asupan lemak jenuh lebih sebanyak 37 orang (43%).
2. Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) responden sebagian besar berada dalam kategori berisiko sebanyak 70 orang (81,4%) dan dalam kategori tidak berisiko sebanyak 16 orang (18,6%).
3. Tekanan darah responden sebagian besar berada di kategori hipertensi stage 1 sebanyak 28 orang (44.2%), kategori normal sebanyak 9 orang (10.5%), kategori pra hipertensi sebanyak 33 orang (38.4%), dan kategori hipertensi stage 2 sebanyak 6 orang (7%).
4. Adanya hubungan antara asupan lemak jenuh dengan tekanan darah pada usia 45-54 tahun di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur.
5. Tidak ada hubungan antara rasio lingkar pinggang panggul (RLPP) dengan hipertensi pada usia 45-54 tahun di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih banyak variabel yang berkontribusi terhadap tekanan darah, seperti asupan natrium, riwayat keluarga, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur diharapkan dapat lebih memperhatikan konsumsi makanan, terutama dalam hal pengolahan makanan dan masyarakat juga diharapkan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan melaksanakan penyuluhan kesehatan terkait penyakit hipertensi dan dampaknya bagi kesehatan, serta mengajak masyarakat untuk melakukan pengecekan tekanan darah secara teratur supaya lebih terkontrol.