

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Diet Rendah Garam Pada Lansia Di Desa Lerep” menggunakan kuesioner sederhana yang sudah teruji validitas serta reliabilitas dengan jumlah 105 responden dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pengetahuan hipertensi lansia pada kategori tinggi sejumlah 66 responden (62,9%)
2. Sebagian besar perilaku diet garam pada kategori cukup sejumlah 66 responden (62,9%)
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan hipertensi dengan perilaku diet rendah garam. Hal ini dibuktikan dengan nilai p-value sebesar $p = 0,001$ $r = 0,171$

B. Saran

Saran berdasarkan dari hasil penelitian, pembahasan, kesimpulan dan manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas dan tenaga kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran pengetahuan diet rendah garam pada kelompok hipertensi lansia di Desa Lerep

2. Bagi Lansia dan Keluarga

Lansia dan keluarga diharapkan bersama-sama meningkatkan pemahaman tentang hipertensi serta menerapkan pola hidup sehat, terutama melalui diet rendah garam dengan mengurangi penggunaan garam dan menghindari makanan olahan tinggi

natrium. Lansia dianjurkan rutin memeriksa tekanan darah, mengelola stres, tidur cukup, serta melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur, sementara keluarga berperan memberikan dukungan, membantu menyiapkan makanan sehat, dan mengingatkan pengobatan sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selain itu, keluarga juga perlu menciptakan lingkungan yang mendukung dengan mengurangi konsumsi garam di rumah dan ikut menerapkan pola makan sehat agar lansia lebih mudah menjalankan diet garam secara konsisten.