

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Pola makan pada orang yang mempunyai riwayat keluarga hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto sebagian besar baik yaitu 27 responden (54%). Makanan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi dan tempe, sedangkan makanan yang paling jarang dikonsumsi adalah ubi jalar dan cumi. Hal ini disebabkan karena keluarga memahami bahwa mengonsumsi makanan yang tidak sehat akan meningkatkan risiko hipertensi bagi mereka yang memiliki riwayat keturunan hipertensi.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Masyarakat**

Masyarakat diharapkan untuk lebih memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi karena telah memiliki riwayat keluarga hipertensi, serta menyediakan makanan yang mengandung rendah lemak dan garam.

##### **5.2.2 Bagi Profesi Keperawatan**

Perawat diharapkan memberikan penyuluhan pada masyarakat tentang pentingnya pola makan yang baik terutama pada orang dengan riwayat keluarga hipertensi

##### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada pasien hipertensi.