

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar responden di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 82 responden (60,7%). Sebagian besar responden berusia > 55 tahun (45,2%). Tingkat pendidikan mayoritas responden yaitu lulusan SMA dengan jumlah 53 responden (39,3%). Sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 56 responden (41,5%).
2. Sebagian besar responden di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto memiliki pola makan tidak baik dengan jumlah 81 responden (60%).
3. Sebagian besar responden di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto mengalami kejadian hipertensi dan berada pada tahap *hypertension stage* 2 dengan jumlah 54 responden (40%).
4. Hasil analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto dengan menggunakan uji *spearman* didapatkan nilai *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05) dan memiliki koefisien korelasi 0,864. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto dengan kekuatan hubungan sangat kuat.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya pola makan sehat sebagai Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Responden dianjurkan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan kolesterol, serta meningkatkan konsumsi sayur, buah, dan makanan berserat. Selain itu, responden diharapkan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah dan menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran bagi institusi pendidikan. Institusi Pendidikan juga diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian berkelanjutan terkait faktor risiko hipertensi serta intervensi promotive dan preventif di pelayanan Kesehatan primer.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto dalam meningkatkan program promotive dan preventif, khususnya terkait pola makan sehat bagi Masyarakat. Puskesmas dapat mengoptimalkan penyuluhan Kesehatan, konseling gizi, serta program pengendalian hipertensi seperti posbindu PTM guna menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas.