

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Gambaran pola makan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Waingapu mayoritas responden memiliki pola makan yang tidak baik sebesar 70%. Sedangkan gambaran stress responden mayoritas mengalami stress berat sebesar 32%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil nilai *p-Value* sebesar 0.010 yang artinya bahwa ada hubungan antara pola makan dengan hipertensi pada pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan hasil dengan nilai *p-Value* sebesar 0.071 yang artinya bahwa tidak ada hubungan antara stress dengan hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas waingapu.

5.2 Saran

5.2.1 Teoritis

1. Dapat dilakukannya penelitian lanjutan yang lebih mendalam dengan faktor – faktor pencetus hipertensi lainnya agar dapat diketahui faktor mana saja yang berhubungan dengan hipertensi
2. Melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi dan di tempat yang berbeda.

5.2.2 Praktis

1. Bagi Puskesmas Waingapu

Dapat Meningkatkan pelayanan kepada masyarakat khususnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat untuk menjaga tekanan darahnya tetap terkontrol.

2. Bagi masyarakat

Penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas waingapu dapat meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat

3. Bagi peneliti

Diharapkan dapat memberikan informasi baru tentang pengetahuan terbaru tentang hubungan pola makan dan stres dengan kejadian hipertensi.

4. Bagi institusi

Menjadi tambahan literatur di perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa sebagai bacaan khususnya terkait dengan budaya yang masih kental dengan adat istiadat.