

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan pola konsumsi dan indeks massa tubuh terhadap tekanan darah pada lansia di Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Prosentase pola konsumsi pada lansia di Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik paling banyak pada golongan makanan pokok yaitu nasi (100%), golongan lauk hewani yaitu ikan mujair (63%), golongan lauk nabati yaitu tahu (93%), golongan sayuran yaitu tomat (60%), golongan buah-buahan yaitu jeruk (46%), golongan lemak & minyak yaitu minyak goreng (94%), golongan susu & olahannya yaitu kental manis (18%), golongan camilan/ makanan minuman instan yaitu kerupuk/ keripik dan gorengan (82%), dan golongan suplemen yaitu sari kurma/kurma (3%).
2. Prosentase indeks massa tubuh pada lansia di Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik paling banyak yaitu kategori obesitas (61%) dan normal (20%).
3. Prosentase tekanan darah kategori hipertensi pada lansia di Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik paling banyak yaitu kategori hipertensi (58%) dan pre hipertensi (25%).
4. Terdapat hubungan antara pola konsumsi (bahan makanan pencegah peningkatan tekanan darah) dengan tekanan darah pada lansia di Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik dengan nilai p-value 0,028 (daging ayam), 0,000 (ikan bandeng), 0,000 (ikan mujair), 0,000 (bayam), 0,001 (mentimun), 0,001 (tomat), 0,005 (pepaya), 0,008 (pisang), 0,000 (semangka), dan 0,000 (jeruk).
5. Terdapat hubungan antara pola konsumsi (bahan makanan pemicu peningkatan tekanan darah) dengan tekanan darah pada lansia di Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik dengan nilai p-value 0,000 (jeroan), 0,000 (kerupuk), 0,000 (gorengan), 0,000 (ikan asin), 0,000 (telur asin), 0,030 (pindang), dan 0,006 (kopi).

6. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada lansia di Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik dengan nilai *p-value* 0,346 ( $p \geq 0,05$ ).

## 1.2 Saran

### 1.2.1 Bagi Puskesmas/ Posyandu Lansia

Perlu adanya edukasi gizi mengenai pola konsumsi bahan makanan pencegah dan pemicu hipertensi pada lansia yang bertujuan untuk meningkatkan usia harapan hidup sehingga dapat berpengaruh pada perubahan status gizi.

### 1.2.2 Bagi Peneliti Lain

Untuk penelitian selanjutnya terkait penentuan status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran lingkaran pinggang. Faktor yang dapat berhubungan dengan tekanan darah yaitu tingkat stres dan aktivitas fisik.