**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1 Kesimpulan**

1. Ada hubungan antara pengetahuan diet hipertensi dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Pakis, Kabupaten Malang dengan nilai signifikasi = 0,018
2. Ada hubungan antara pola makan dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Pakis, Kabupaten Malang dengan nilai signifikansi p = 0,048
3. Ada hubungan antara pengetahuan diet hipertensi dan pola makan dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Pakis, Kabupaten Malang dengan nilai signifikansi = 0,000

**5.2 Saran**

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat memperoleh informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi seperti pengetahuan diet dan pola makan, yang diharapkan informasi tersebut berguna dan dapat mempengaruhi perubahan sikap agar lebih waspada terhadap hipertensi.

1. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat meneliti tentang faktor-faktor lain yang memungkinkan terjadinya hipertensi dan diharapkan informasi yang tertulis disini dapat berguna sebagai bahan acuan melakukan penelitian tersebut.

1. Bagi Institusi

Puskesmas Pakis dapat melakukan penyuluhan rutin tentang hipertensi terhadap lansia dengan materi diet hipertensi, menjaga pola hidup sehat, dan bahaya dari penyakit hipertensi. Selain itu, penderita hipertensi lebih ditekankan lagi untuk mengikuti anjuran-anjuran yang telah diberikan oleh ahli gizi sesudah diberikan konseling dan penyuluhan, diharapkan dengan adanya penyuluhan rutin dan konseling gizi angka kejadian hipertensi pada lansia dapat menurun.