

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Kantor Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang Kabupaten Wakatobi Sulawesi Tenggara disimpulkan sebagai berikut.

1. Pola makan laki-laki dewasa di Kantor Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang Kabupaten Wakatobi Sulawesi Tenggara mayoritas memiliki pola makan cukup baik.
2. Kualitas tekanan darah pada laki-laki dewasa di Kantor Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang Kabupaten Wakatobi Sulawesi Tenggara mayoritas memiliki tekanan darah normal dan *elevated* (tinggi)
3. Terdapat hubungan keeratan derajat sedang pola makan dengan kualitas tekanan darah pada laki-laki dewasa di Kantor Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang Kabupaten Wakatobi Sulawesi Tenggara.

#### B. Saran

Pengurangan kasus hipertensi perlu adanya cara untuk mencegahnya seperti memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai hipertensi dan bagi penderita penyakit hipertensi untuk selalu mengontrol tekanan darah dan menghindari faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi dengan mengubah pola hidup menjadi lebih baik seperti lebih sering melakukan olahraga dan mengonsumsi makanan sehat dan mengurangi makanan yang mengandung lemak, karbohidrat dan natrium berlebih.