

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan studi literature dan menganalisanya dapat disimpulkan bahwa diet hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Apabila diet hipertensi pada lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi tidak di atur dengan baik maka besar kemungkinan tekanan darah tinggi pada lansia tidak akan menurun menuju normal. Dengan melakukan diet hipertensi yang teratur seperti mengatur pola makan yang sehat, tidak mengkonsumsi garam berlebih dan tinggi kolesterol, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol dan berkafein, maka tekanan darah tinggi pada lansia akan menurun menuju normal.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Bagi instituti pendidikan hendaknya memperbanyak *literature* berupa makalah, penugasan, serta seminar dan kepustakaan agar informasi hasil penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan gerontik tentang diet hipertensi menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

6.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian *litelature* terkait media atau metode yang dapat digunakan dalam metode apapun. Mungkin dapat melakukan penelitian dengan menambahkan variabel penelitian lainya seperti faktor-faktor, tingkat pengetahuan, sikap, pengaruh dan sebagainya yang berhubungan dengan diet hipertensi.