

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan Januari yakni survey awal kemudian bulan Mei melakukan penelitiannya tentang gambaran pola makan, pengetahuan dan status hipertensi pada guru di SMAN 3 Siak Hulu dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata pengetahuan responden tentang gambaran pola makan, pengetahuan dan status hipertensi pada guru usia 30-60 tahun di SMAN 3 Siak Hulu pengetahuan baik (38,1%), pengetahuan cukup (42,9%), pengetahuan kurang (19,0%).
2. Rata-rata pola makan responden tentang gambaran pola makan yang tidak baik (54,8%) dan pola makan yang baik (45,2%).
3. Rata-rata status hipertensi responden yang ada di SMAN 3 Siak Hulu setelah dilakukan pengecekan hasil yang normal (23,8%), pre hipertensi (28,6%), hipertensi ringan (35,7%), dan hipertensi berat (11,9%).

#### **6.2. Saran**

1. Bagi Responden

Setelah mengetahui gambaran pola makan, pengetahuan, dan status hipertensi, diharapkan guru sudah memahami terkait pentingnya menjaga pola makan dan pola hidup yang baik.

2. Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian lanjutan untuk dapat melihat pengaruh edukasi menggunakan media yang menarik dengan uji analisis statistik.