BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan gambaran skor *Healthy Eating Index,* status gizi dan kejadian hipertensi di wilayah puskesmass Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hampir sebagian besar responden mengalami skor *Healthy Eeating Index* buruk yaitu 62 orang (71%).
2. Hampir sebagian responden yang berstatus gizi obesitas 1 sebanyak 33 orang (37%).
3. Pada responden yang berjumlah 87 orang, responden yang mengalami hipertensi sebanyak 51 orang (58,6%), sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 36 orang (41,4%).
4. Pada penelitian ini mempunyai keterbatasan dalam tabel porsi *healthy eating index*, keterbatasan dalam waktu, dan pengetahuan tentang *healthy eating index*.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan gambaran skor *Healthy Eating Index,* status gizi dan kejadian hipertensi di wilayah puskesmass Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian mengenai variabel-variabel lain yang terkait dengan Skor *Healthy Eating Index*, status gizi, dan munculnya hipertensi, seperti variabel sosial budaya, aktivitas fisik, penyakit infeksi, serta faktor-faktor lainnya.

   Pada penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk lebih banyak memasukkan materi mengenai *healthy eating index* dikarenakan HEI tersebut sangat jarang untuk diteliti.

2. Bagi Responden

   Diinginkan agar lebih menjaga pola makan yang sesuai dengan anjuran, serta memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

3. Bagi akademik

   Karya tulis ilmiah ini dapat menambah referensi di perpustakaan, serta menambah pengetahuan dan wawasan mengenai bagaimana gambaran skor *Healthy Eating Index*, status gizi dan kejadian hipertensi.

5. Bagi Mahasiswa

   Karya tulis ilmiah ini banyak keterbatasan dalam penelitian, diharapkan mahasiwa dapat mengembangkan karya tulis ilmiah ini dengan melengkapi dan lebih memahami secara rinci dalam penelitian ini nantinya.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu