

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Merujuk hasil riset, kesimpulan yang bisa diambil yakni:

- a. Gambaran karakteristik usia responden mayoritas responden dalam kategori pra lansia sebanyak 64 responden (78%) dan tingkat pendidikan responden sebagian besar SD/MI sejumlah 25 responden (30,5%).
- b. Gambaran tekanan darah responden didapatkan bahwa mayoritas responden mempunyai tekanan darah dengan kategori hipertensi sejumlah 49 responden (59,8%).
- c. Gambaran asupan natrium responden didapatkan bahwa mayoritas asupan natrium sebagian besar pada kategori cukup sejumlah 44 responden (53,7%).
- d. Gambaran asupan kalium responden didapatkan bahwa mayoritas responden mempunyai asupan kalium dengan kategori kurang sejumlah 72 responden (87,8%).
- e. Gambaran aktivitas fisik responden didapatkan bahwa mayoritas responden termasuk pada kategori memiliki aktivitas fisik sedang sejumlah 43 responden (52,4%).
- f. Ada hubungan asupan natrium dengan tekanan darah pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19 dengan p-value 0,000.
- g. Tidak ada hubungan asupan kalium dengan tekanan darah pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19 dengan p-value 0,174.
- h. Ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19 dengan p-value 0,003.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan kepada responden untuk mengurangi asupan makanan tinggi natrium, meningkatkan asupan makanan sumber kalium serta aktif melakukan aktivitas fisik.

### **V.2.2 Bagi Institusi**

Memberikan penyuluhan dan pemahaman kepada anggota serta masyarakat sekitar terkait faktor risiko yang terkait dengan tekanan darah seperti pola makan yaitu mengurangi asupan makanan tinggi natrium, meningkatkan asupan makanan sumber kalium serta menjaga gaya hidup seperti aktif melakukan aktivitas fisik.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Menjadikan riset ini sebagai acuan peneliti berikutnya diharapkan bisa melakukan riset dengan desain studi yang berbeda seperti eksperimental serta menambahkan variable lainnya yang belum diteliti yang terkait dengan tekanan darah responden.