

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan, yaitu :

- a. Rata-rata umur penderita hipertensi di UPT Puskesmas Limo adalah 55 tahun, diantaranya terdapat 41 orang yang berjenis kelamin perempuan (74,5%) dan laki-laki sebanyak 14 orang (25,5%), rata-rata pendidikan terakhir yang ditempuh adalah SMA/SMK/MA, dan sebagian besar adalah ibu rumah tangga atau tidak bekerja.
- b. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 38 orang (69,1%) mempunyai asupan lemak lebih
- c. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 37 orang (67,3%) mempunyai asupan natrium lebih, sebanyak 42 orang (76,4%) mempunyai asupan kalium kurang, dan sebanyak 31 orang (56,4%) mempunyai asupan magnesium kurang
- d. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 28 orang (50,9%) menderita hipertensi stage 1 dan 27 orang (49,1%) yang menderita hipertensi stage 2
- e. Adanya hubungan antara asupan lemak terhadap tingkat hipertensi pada pasien hipertensi rawat jalan di UPT Puskesmas Limo ( $p = 0,001$ )
- f. Adanya hubungan antara asupan natrium ( $p = 0,000$ ) dan magnesium ( $p = 0,004$ ) terhadap tingkat hipertensi namun tidak terdapat hubungan antara asupan kalium ( $p = 0,940$ ) terhadap tingkat hipertensi pada pasien hipertensi rawat jalan di UPT Puskesmas Limo

## **V.2 Saran**

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

Membatasi asupan lemak dan asupan antrium sesuai anjuran kebutuhan dalam sehari, yaitu 80%-110% AKG dan 2000 mg/hari. Meningkatkan konsumsi sayur dan buah sebanyak 5 porsi dalam sehari.

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

Puskesmas diharapkan dapat memberikan edukasi ataupun penyuluhan kepada bapak-bapak terkait pentingnya mengonsumsi sayur dan buah serta memberikan edukasi ataupun penyuluhan kepada ibu-ibu mengenai URT (Ukuran Rumah Tangga) yang tepat dalam mengonsumsi makanan pokok, sayur, dan lauk hewani maupun nabati. Bila diperlukan, puskesmas dapat memberikan suplementasi kalium ataupun magnesium kepada penderita hipertensi.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

Melakukan penelitian serupa dengan desain eksperimental sehingga dapat diketahui lebih jelas variabel independent mana yang memiliki hubungan kuat dengan hipertensi serta memilih subjek penelitian tidak hanya pada kategori umur pra lansia hingga lansia tetapi kepada kategori umur dewasa awal agar dapat menjelaskan bahwa hipertensi dapat diderita oleh berbagai golongan.