

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada lansia dengan *p value* sebesar 0,084.
- b. Terdapat hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada lansia dengan *p value* sebesar 0,014.
- c. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada lansia dengan *p value* sebesar 0,058.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan kepada responden untuk mengurangi asupan makanan tinggi lemak dan natrium serta memperbaiki status gizi menjadi status gizi normal.

V.2.2 Bagi Institusi

Memberikan penyuluhan dan pemahaman kepada masyarakat terkait faktor resiko hipertensi dan membuat kebijakan sebagai tindakan preventif untuk menurunkan angka hipertensi seperti pemberian label dan informasi jenis makanan yang mengandung tinggi natrium dan lemak.

V.2.3 Bagi Peneliti lain

Melakukan pengambilan data dengan cara *door to door* ke rumah-rumah responden agar suasana pengambilan data menjadi lebih kondusif. Peneliti juga berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas variabel penelitian dan melakukan penelitian eksperimental agar dapat mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah.