BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada peserta posyandu lansia dan posbindu Sedap Malam Kelurahan Bendungan Hilir, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian responden berada dalam kategori lansia (≥ 60 tahun) sebanyak (56,4%), berjenis kelamin perempuan (80%), berpendidikan rendah (52,7%), tidak bekerja (85,5%), dan sebagian besar (58,2%) mengonsumsi obat antihipertensi.
- b. Gambaran konsumsi natrium dan kalium, aktivitas fisik, status gizi, dan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsumsi natrium yang sering (58,2%) dan asupan natrium yang cukup (85,5%), Sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi kalium yang jarang (50,9%) dengan asupan kalium yang kurang (94,5%), aktivitas fisik kurang aktif (60%), memiliki status gizi lebih (56,4%), dan didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami hipertensi (65,5%).
- c. Hasil analisis hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium ($p=0,023$), asupan natrium ($p=0,009$) dan aktivitas fisik ($p=0,011$). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kalium ($p=0,343$), asupan kalium ($p=0,229$), dan status gizi ($p=0,328$) dengan kejadian hipertensi pada peserta posyandu lansia dan posbindu Sedap Malam Kelurahan Bendungan Hilir.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan responden untuk lebih memperhatikan pola makan sehari-hari, khususnya dalam membatasi konsumsi natrium (seperti garam, MSG, dan makanan olahan tinggi natrium) serta meningkatkan asupan makanan tinggi kalium seperti sayur dan buah-buahan. Selain itu, responden juga disarankan untuk menerapkan

gaya hidup sehat, menjaga status gizi, dan rutin melakukan aktivitas fisik ringan dengan menyempatkan berolahraga dengan kemampuan fisik masing-masing.

V.2.2 Bagi Institusi

Memberikan penyuluhan dan pemahaman kepada peserta Posyandu Lansia, Posbindu, serta masyarakat sekitar mengenai pentingnya pembatasan konsumsi makanan tinggi natrium dan peningkatan konsumsi makanan sumber kalium. Selain itu, institusi disarankan untuk memfasilitasi kegiatan fisik yang teratur yang sesuai dengan kondisi fisik peserta, guna mendorong pralansia dan lansia untuk tetap aktif secara fisik dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lanjutan dianjurkan untuk memperluas jumlah responden lebih besar dan memperluas cakupan analisis terhadap variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian hipertensi pada pralansia dan lansia. Penggunaan metode berbeda seperti metode *case control*, *cohort*, atau uji beda guna memperoleh hasil yang beragam serta gambaran hubungan antarvariabel yang lebih luas.