

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Asupan Kalium, Persentase Lemak Tubuh dan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Kejadian Hipertensi Terkontrol dan Tidak Terkontrol Pada Pralansia di RW 03 Lubang Buaya dan RW 09 Kampung Tengah, Jakarta Tahun 2020, peneliti mendapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui dari 81 responden yang memiliki rentang usia 45-54 tahun lebih banyak yaitu 51 responden (63.0%) dibandingkan dengan responden yang memiliki rentang usia 55-59 tahun yaitu 30 responden (37.0%). nilai rata – rata usia responden yakni 51,94 tahun atau dibulatkan menjadi 52 tahun, sedangkan nilai minimum yakni 45 tahun dan nilai maksimum 59 tahun.
- b. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui dari 81 responden yang diteliti dapat diketahui responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 55 responden (67.9%) dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 26 responden (32.1%).
- c. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui dari 81 responden yang diteliti bahwa yang mempunyai hipertensi yang tidak terkontrol sebanyak 50 responden (61.7%) lebih banyak dibandingkan dengan yang mempunyai hipertensi terkontrol yaitu sebanyak 31 responden (38.3%). Tekanan darah sistolik memiliki nilai rata- rata 149.64 mmHg dengan nilai minimum atau tekanan darah sistolik terendah pada responden sebesar 105 mmHg dan nilai maksimum atau tekanan darah sistolik tertinggi pada responden sebesar 235 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik memiliki nilai rata- rata 88.38 mmHg dengan nilai minimum atau tekanan darah diastolik terendah pada responden sebesar 60 mmHg

dan nilai maksimum atau tekanan darah diastolik tertinggi pada responden sebesar 114 mmHg

- d. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui asupan kalium dalam kategori kurang memiliki jumlah responden lebih banyak yaitu 46 responden (56.8%) dibandingkan responden yang termasuk kedalam kategori asupan kalium cukup yaitu 35 responden (43.2%). Nilai rata – rata asupan kalium sebesar 3555.13 mg dengan nilai minimum atau asupan kalium terendah responden sebesar 1177.90 mg dan asupan kalium tertinggi atau nilai maksimum sebesar 5626.35 mg.
- e. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui lebih banyak 43 (53.1%) responden dengan persentase lemak tubuh yang obesitas dibandingkan dengan responden yang memiliki persentase lemak tubuh tidak obesitas sebanyak 38 (46.9%) responden. nilai rata – rata persen lemak tubuh sebesar 31.26 dengan nilai minimum atau persen lemak tubuh terendah responden sebesar 13.50 dan persen lemak tubuh tertinggi atau nilai maksimum pada responden sebesar 45.90.
- f. Responden pada penelitian ini lebih banyak yang tidak patuh menjalankan diet rendah garam yaitu sebanyak 47 responden (58.0%) dibandingkan dengan yang patuh dalam menjalankan diet rendah garam yaitu sebanyak 34 responden (42%). Nilai rata – rata sebesar 30.36 dengan nilai minimum atau skor terendah responden sebesar 21 dan skor tertinggi atau nilai maksimum pada responden sebesar 40.
- g. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol di RW 03 Lubang Buaya dan RW 09 Kampung Tengah, Jakarta Tahun 2020 dengan nilai *P value* 0.182
- h. Tidak ada hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh dengan kejadian hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol di RW 03 Lubang Buaya dan RW 09 Kampung Tengah, Jakarta Tahun 2020 dengan nilai *P value* 0.894

- i. Ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol di RW 03 Lubang Buaya dan RW 09 Kampung Tengah, Jakarta Tahun 2020 dengan nilai *P value* 0.000

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Berdasarkan penelitian ini diharapkan kepada responden yang telah menderita hipertensi untuk merubah gaya hidupnya dengan rutin mengonsumsi makanan yang tinggi kalium seperti buah dan sayuran, mengurangi makanan yang mengandung garam minimal 1 sdt perhari, dan kesadaran untuk rutin minum obat antihipertensi serta selalu memeriksakan tekanan darah secara teratur atau mengontrol tekanan darah.

V.2.2 Bagi Posbindu Setempat

Berdasarkan penelitian ini diharapkan posbindu dapat mensosialisasikan program-program yang ada dengan cara aktif mengadakan penyuluhan tentang cara mengendalikan hipertensi, menu makan yang sesuai bagi penderita hipertensi, serta dapat bekerjasama dengan salah satu anggota keluarga untuk menginformasikan jadwal posbindu sehari sebelumnya serta mengingatkan kembali satu jam sebelum acara akan dimulai.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini diharapkan agar peneliti selanjutnya menggunakan desain penelitian yang berbeda yaitu *case control* ataupun kohort.