

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden di Poli Lansia RSIA Puri Kota Malang, umur sebagian besar responden 68-75 tahun sebanyak 25 orang (72%) dengan jenis kelamin perempuan 23 orang (65%) dan laki-laki 12 orang (35%), dengan tingkat pendidikan terakhir paling banyak SMP sebanyak 23 orang (65%), sebesar 20 orang (57%) tidak memiliki riwayat hipertensi, dan berdasarkan klasifikasi hipertensi yaitu 25 orang (71%) hipertensi *stage* 1 dan 10 orang (29%) hipertensi *stage* 2.
2. Asupan natrium pada responden yaitu, 28% sesuai dan 72% tidak sesuai, asupan kalium 8,6% sesuai dan 91,4% tidak sesuai, asupan kalsium 100% dalam kategori tidak sesuai, asupan magnesium 5,7% sesuai dan 94,3 % tidak sesuai dan 25% status gizi dalam kategori normal dan 68,5% dalam kategori *overweight*.
3. Asupan natrium secara signifikan memiliki hubungan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di poli lansia RSIA Puri Kota Malang
4. Asupan kalium tidak berhubungan secara signifikan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di poli lansia RSIA Puri Kota Malang
5. Asupan kalsium tidak berhubungan secara signifikan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di poli lansia RSIA Puri Kota Malang.
6. Asupan magnesium tidak berhubungan secara signifikan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di poli lansia RSIA Puri Kota Malang.
7. Status gizi tidak berhubungan secara signifikan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di poli lansia RSIA Puri Kota Malang.

B. Saran

1. Para lansia dianjurkan untuk mengonsumsi bahan makanan sumber natrium sesuai kebutuhan agar terjadinya hipertensi dapat dihindari.
2. Para lansia dianjurkan mengonsumsi makanan sumber kalium, kalsium, dan magnesium sesuai kebutuhan agar dapat membantu menurunkan tekanan darah.
3. Melakukan pemeriksaan rutin seperti pengecekan tekanan darah dan berat badan para lansia agar kondisi kesehatan terus terpantau sebagai upaya pencegahan terjadinya hipertensi.
4. Para lansia dianjurkan untuk memperhatikan pengolahan makanan contohnya direbus, ditumis dan di kukus dan selalu menggunakan takaran ukuran rumah tangga (URT) yang dianjurkan untuk penggunaan garam dapur.