

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan pada 7 jurnal ilmiah mengenai pengaruh pemberian diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tekanan darah responden yaitu lebih dari 140/90 mmHg sampai dengan 149/99 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1 atau hipertensi ringan.
2. Diet rendah garam yang diberikan sesuai dengan tingkat hipertensi responden. Responden dengan hipertensi tingkat 1 (140/90 mmHg – 159/99 mmHg) diberikan diet rendah garam III, sedangkan responden dengan hipertensi tingkat 2 (>160/100 mmHg) diberikan diet rendah garam I.
3. Dari 7 jurnal yang telah direview, didapat kesimpulan bahwa diet rendah garam dapat mengontrol tekanan darah dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi khususnya pralansia.

### **B. Saran**

Saran untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah referensi dengan metode yang berbeda dan mencari faktor lainnya yang dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi.

