

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan pada 8 jurnal ilmiah mengenai hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara diet rendah garam dengan tekanan darah penderita hipertensi
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi

B. Saran

1. Diperlukan penjelasan tentang perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan diet rendah garam
2. Diperlukan spesifikasi jenis aktivitas yang dilakukan

