

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Identifikasi penderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan, usia 45-64 tahun, sebagian memiliki riwayat penyakit keluarga yaitu hipertensi, status gizi yaitu *underweight*, normal, *overweight* dan rata-rata riwayat mengonsumsi obat yaitu obat insulin dan obat amlodipine besilate.
2. Konsumsi mineral berpengaruh terhadap hipertensi yaitu konsumsi natrium pada penderita hipertensi tingkat I sebanyak 8 orang dan tingkat II sebanyak 2 orang, berdasarkan hasil *food recall* 24 jam menunjukkan bahwa rata-rata mengonsumsi 4038,6 mg/hari dengan kategori kelebihan.
3. Konsumsi kalium berdasarkan hasil *food recall* 24 jam pada penderita hipertensi sebanyak 10 orang, menunjukkan bahwa rata-rata mengonsumsi 1180 mg/hari dengan kategori defisit tingkat berat.
4. Konsumsi kalsium pada penderita hipertensi dengan jumlah 10 orang, berdasarkan hasil *food recall* 24 jam menunjukkan bahwa rata-rata mengonsumsi 240,2 mg/hari dengan kategori defisit tingkat berat.
5. Konsumsi magnesium pada penderita hipertensi mencapai 10 orang, berdasarkan hasil *food recall* 24 jam menunjukkan bahwa rata-rata mengonsumsi 188,6 mg/hari dengan kategori defisit tingkat sedang.

B. Saran

1. Bagi penderita hipertensi disarankan untuk mengonsumsi mineral (natrium, kalium, kalsium, dan magnesium) dalam jumlah yang cukup dalam sehari sehingga tekanan darah menjadi normal.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji mineral yang lain yaitu Fe, zink, selenium, dan lain-lain yang berhubungan dengan hipertensi.