

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden yaitu meliputi sebagian besar responden memiliki usia yang termasuk dalam kategori usia lanjut atau elderly (71%), berjenis kelamin perempuan (86%), memiliki riwayat hipertensi dari orang tua (57%), sebagian besar dari responden tidak bekerja (86%), serta rata-rata memiliki status gizi normal (43%).
2. Sebagian besar tingkat konsumsi lemak responden yaitu sebanyak 8 responden dari total jumlah 14 responden termasuk dalam kategori lebih jika dibandingkan dengan total perhitungan kebutuhan lemak, dimana memiliki hasil presentase sebesar >120% AKG.
3. Sebagian besar tingkat konsumsi natrium responden yaitu sebanyak 10 responden dari total jumlah 14 responden termasuk dalam kategori lebih jika dibandingkan dengan total kebutuhan AKG natrium menurut usia, dimana memiliki hasil presentase sebesar >120% AKG.
4. Dari hasil analisis yang didukung dengan penelitian lain dapat disimpulkan terdapat keterkaitan antara tingkat konsumsi lemak dengan tekanan darah responden, dimana sebagian besar responden sering mengkonsumsi lemak berlebih terutama pada jenis lemak jenuh dan hal tersebut menjadi salah satu faktor tekanan darah responden menjadi tinggi. Tidak hanya dikarenakan tingkat konsumsi lemak saja melainkan ada juga beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya Hipertensi pada responden yakni faktor usia, latar belakang pekerjaan, riwayat genetik, aktivitas olahraga dan juga status gizi.
5. Dari hasil analisis yang didukung dengan penelitian lain dapat disimpulkan terdapat keterkaitan antara tingkat konsumsi natrium dengan tekanan darah responden, dimana sebagian besar responden sering mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung natrium yang berasal dari bahan makanan diolah atau diawetkan menggunakan garam dan hal tersebut menjadi salah satu faktor tekanan darah responden menjadi tinggi. Tidak hanya dikarenakan tingkat konsumsi

natrium saja melainkan ada juga beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya Hipertensi pada responden yakni faktor usia, latar belakang pekerjaan, riwayat genetik dan juga status gizi.

6. Rata-rata tekanan darah responden yaitu sebanyak 6 responden (43%) memiliki tekanan darah kategori Hipertensi I, 5 responden memiliki tekanan darah Hipertensi II, 2 responden memiliki tekanan darah Prehipertensi, dan 1 respondeng dengan tekanan darah normal. Selain disebabkan oleh tingkat konsumsi lemak dan natrium yang berlebih ada juga faktor lain yang dapat menyebabkan tekanan darah responden menjadi tinggi seperti faktor usia, riwayat genetik, pekerjaan, status gizi, aktivitas olahraga, dan konseling gizi.

B. Saran

1. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak.
2. Menganalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti faktor stress, penyakit penyerta, sosial ekonomi
3. Menganalisis dan memisahkan kebutuhan serta tingkat konsumsi lemak jenuh dan tak jenuh dari responden untuk mengetahui lebih rinci keterkaitannya dengan terjadinya Hipertensi