

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Identifikasi penderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan usia 30-49 tahun, rata-rata responden memiliki pendidikan terakhir SMA, sebagian responden memiliki riwayat penyakit hipertensi >1 tahun, rata-rata responden bekerja, status gizi responden yaitu underweight, normal, overweight dan rata-rata memiliki riwayat mengonsumsi obat yaitu amlodipine.
2. Penderita hipertensi stage I sebanyak 9 orang yaitu (45%) dan stage II sebanyak 11 orang yaitu (55%).
3. Konsumsi protein pada penderita hipertensi laki-laki dengan rata-rata 37 g/hari dan perempuan dengan rata-rata 33 g/hari, berdasarkan hasil recall 2x24 menunjukkan kategori defisit tingkat berat.
4. Konsumsi natrium pada penderita berdasarkan hasil food recall 2x24 jam menunjukkan bahwa rata-rata mengonsumsi 2713 mg/hari dengan kategori kelebihan.
5. Konsumsi kalium berdasarkan food recall 2x24 jam pada hipertensi sebanyak 20 orang, menunjukkan bahwa rata-rata mengonsumsi 702 mg/hari dengan kategori defisit tingkat berat.

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi disarankan untuk memberikan edukasi kepada pasien berupa pengetahuan dan wawasan mengenai penyakit hipertensi dan memberitahukan kepada pasien pentingnya mengontrol tekanan darah dengan memeriksakan ke pelayanan kesehatan terdekat.
2. Bagi penderita hipertensi disarankan untuk mengonsumsi protein, natrium, dan kalium dalam jumlah yang cukup dalam sehari sehingga tekanan darah menjadi normal.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji asupan yang lain yaitu lemak, kalsium, magnesium, dan lain-lain yang berhubungan dengan hipertensi.