

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kecenderungan peningkatan tekanan darah pada peningkatan asupan natrium pasien yang mendekati anjuran asupan Diet DASH
2. Terdapat kecenderungan peningkatan tekanan darah pada peningkatan asupan karbohidrat pasien yang mendekati anjuran asupan Diet DASH
3. Terdapat kecenderungan penurunan tekanan darah pada peningkatan asupan protein pasien yang mendekati anjuran asupan Diet DASH
4. Terdapat kecenderungan peningkatan tekanan darah pada peningkatan asupan lemak pasien yang mendekati anjuran Diet DASH
5. Asupan natrium pasien sudah sesuai dengan anjuran Diet DASH, dengan rata-rata asupan 1473,67 mg/hari
6. Asupan karbohidrat pasien sudah sesuai dengan anjuran Diet DASH, dengan rata-rata asupan 111,837 g/hari
7. Asupan protein pasien sudah sesuai dengan anjuran Diet DASH, dengan rata-rata asupan 28,497 g/hari
8. Asupan lemak pasien tidak sesuai dengan anjuran Diet DASH, dengan rata-rata asupan 53,746 g/hari, dikarenakan pasien suka mengonsumsi makanan yang digoreng. Hal ini ditunjukkan pada hasil recall menu sehari 50% menu yang dikonsumsi digoreng.

B. Saran

1. Untuk mengendalikan tekanan darah diharapkan masyarakat dapat memperhatikan asupan makanan sehari-hari yang dikonsumsi terutama pada asupan lemak dan mineral mikro yang dapat membantu penurunan tekanan darah seperti kalium, magnesium, dan kalsium
2. Diharapkan dapat dilakukan penelitian dan pengkajian lebih lanjut mengenai faktor risiko hipertensi yang lain seperti genetik, faktor aktivitas fisik, faktor stres, kebiasaan merokok dan minum kopi.