

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Poltekkes Malang mengenai hubungan asupan zat gizi makro, natrium, kalium dan cairan dengan tekanan darah pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes malang tingkat 3 didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini ialah memiliki usia 19-24 tahun sebanyak 48 orang dengan jenis kelamin perempuan yang memiliki kesibukan kuliah, sebagian besar memiliki status gizi normal, mayoritas responden yaitu sebanyak 70,8% memiliki tekanan darah yang normal, kemudian sebanyak 8,4% responden memiliki riwayat keluarga yang menderita hipertensi
2. Sebagian besar responden (27,3%) memiliki asupan energi, protein, lemak dengan kategori cukup, asupan karbohidrat dan natrium dengan kategori lebih dan asupan kalium dengan kategori defisit berat
3. Ada hubungan signifikan asupan protein dan lemak dengan tekanan darah sistolik namun, untuk asupan energi dan karbohidrat tidak ada hubungan dengan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik
4. Ada hubungan signifikan asupan natrium dengan tekanan sistolik kemudian untuk asupan kalium tidak ada hubungan dengan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik
5. Tidak ada hubungan antara asupan cairan dengan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik

B. Saran

Perlu adanya penelitian lanjutan dengan pemberian edukasi agar responden lebih memperhatikan asupan lemak, protein dan natrium nya dalam konsumsi makanan sehari – hari dan juga perlu adanya kajian terkait jenis lemak dan cairan yang biasa dikonsumsi oleh responden serta menggunakan sasaran responden yang bermasalah dengan tekanan darah kategori hipertensi atau prehipertensi. Selanjutnya untuk responden selain asupan lemak, protein dan natrium perlu juga memperhatikan asupan buah dan sayur sesuai kebutuhan sebagai sumber vitamin dan mineral bagi tubuh.