

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dibahas pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Pada penelitian ini sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, mempunyai status gizi normal dan sebagian kecil memiliki riwayat keluarga hipertensi.
2. Pada penelitian ini responden yang mengkonsumsi makanan sumber natrium dalam kategori jarang sebanyak 60% dan responden yang mengkonsumsi makanan sumber natrium dalam kategori sering sebanyak 40%.
3. Pada penelitian ini responden memiliki tekanan darah normal sebanyak 63% dan responden yang memiliki tekanan darah tinggi atau pre-hipertensi yaitu sebanyak sebanyak 37%.
4. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$) yang artinya memiliki hubungan yang bermakna antara kebiasaan makanan sumber natrium dengan risiko hipertensi.
5. Hasil uji odd ratio menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kebiasaan makanan sumber natrium dalam kategori sering memiliki peluang risiko terjadinya tekanan darah tinggi (pre-hipertensi) sebesar 5,52 kali lebih besar dibanding seseorang yang jarang mengkonsumsi makanan sumber natrium.

B. Saran

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat dikaji tentang tingkat konsumsi natrium dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah menggunakan kuesioner SQ-FFQ dengan menggunakan *food model* untuk memperjelas takaran asupan makanan yang dikonsumsi. Selain itu dikaji juga tentang kebiasaan konsumsi minuman kemasan, minuman berkarbonasi seperti *soft drink* dan juga makanan sumber natrium lainnya seperti keju, keripik tempe, snack makanan ringan (ciki-ciki), kentang goreng dan saos tiram.