

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan April 2023 pada 21 responden di wilayah kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara, dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Agung, yaitu latar belakang pendidikan terakhir paling banyak SMA 42,9%. Dan pekerjaan responden dengan Ibu Rumah Tangga mendapatkan persentase 71,4 %.
2. Asupan natrium penderita hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Bumi Agung dengan kategori lebih 9,5%, normal 14,3% dan kategori kurang 76,2%.
3. Asupan kalium penderita hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Bumi Agung dengan kategori kurang adalah 100%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan uraian kesimpulan diatas, maka diperoleh beberapa saran yang dapat di lakukan yaitu :

##### **1. Bagi Pasien**

Disarankan agar lebih memperhatikan menu makanan yang harus dihindari dan dibatasi yang dapat meningkatkan tekanan darah. Responden dapat mengonsumsi makanan tinggi kalium seperti genjer, pisang uli, jamur tiram, jamur kuping, timun suri, markisa, dan lain-lain.

##### **2. Bagi Petugas Kesehatan**

Disarankan agar petugas kesehatan menambah satu kegiatan prolanis agar memudahkan petugas untuk memberikan edukasi serta konseling kepada para penderita hipertensi tentang pentingnya perilaku makan untuk memenuhi asupan yang cukup dan mengonsumsi obat secara rutin. Dan mengadakan kegiatan rutin seperti senam bersama anggota prolanis.