

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka beberapa hal yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Ketapang yaitu latar belakang pendidikan terakhir paling banyak tamat SD/ sederajat 58,8%. Pekerjaan responden dengan lainnya (bertani) mendapatkan persentase 52,9%. Dan usia responden rata-rata 36-45 tahun dengan persentase 29,4%.
2. Asupan natrium penderita hipertensi dengan kategori lebih (>110%) sebanyak 8 orang yaitu 47,1%, normal (90-110%) sebanyak 3 orang 17,6%, dan kurang (<90%) sebanyak 6 orang 35,3%, dengan rata-rata asupan 1569,35 mg/hari.
3. Asupan kalium penderita hipertensi dibawah kategori kurang (<90%) sebanyak 17 orang dengan persentase 100%, dan rata-rata asupan 1911,13 mg/hari.
4. Penderita hipertensi di Puskesmas Ketapang yang memiliki riwayat keluarga terkena hipertensi sebesar 76,5%.
5. Dari 17 responden, 88,2% tidak merokok dan 11,8% mantan perokok, dan lama merokok ≤ 10 tahun 11,8%, 5,9% mengkonsumsi rokok 10 batang/hari, dan 5,9% mengkonsumsi rokok 10-20 batang/hari.

B. Saran

1. Bagi pasien yang memiliki asupan natrium tinggi diharapkan mengurangi asupan garam, mengurangi dalam mengkonsumsi makanan instan, meningkatkan asupan sayur dan buah, serta mengaplikasikan diet DASH.
2. Bagi pasien yang kurang mengkonsumsi kalium dianjurkan mengkonsumsi makanan tinggi kalium, seperti genjer, pisang uli, jamur tiram, jamur kuping, timun suri, markisa, dan lain-lain (TKPI, 2019).
3. Bagi pasien dan keluarga pasien diharapkan mampu menjaga pola hidup sehat seperti rutin dalam mengontrol kesehatan, rutin berolahraga minimal 30 menit sehari, konsumsi buah dan sayur, rajin mencuci tangan, konsumsi air mineral minimal 8 gelas/hari, batasi gula dan garam yang berlebih, rutin dalam mengkonsumsi obat bagi penderita hipertensi, serta rutin dalam mengikuti kegiatan senam yang dilaksanakan oleh pihak puskesmas.