

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden yang mempunyai asupan natrium tinggi di Puskesmas Bukit Kemuning sebanyak 42 responden (100%).
2. Responden yang mempunyai asupan kalium rendah di Puskesmas Bukit Kemuning sebanyak 41 responden (94,6%).
3. Mayoritas status gizi dengan pengukuran IMT di Puskesmas Bukit Kemuning dengan 17 responden (40,5%) dalam kategori obesitas I. Dan pengukuran RLPP (Rasio Lingkar Pinggang Panggul) dengan 31 responden (73,8%) dalam kategori obesitas sentral.
4. Sebanyak 15 responden (35,7%) dengan tekanan darah sistolik 140-159 dan 90-99 mmHg tekanan darah diastolik.

B. Saran

1. Bagi Pasien Hipertensi
Pasien diharapkan untuk meningkatkan sumber makanan yang tinggi kalium dari buah dan sayur seperti pisang, pepaya, bayam, kangkung dan jenis buah dan sayur lainnya dan mengurangi makanan yang tinggi natrium seperti, garam, bumbu-bumbu dapur, dan ikan asin.
2. Bagi Ahli Gizi
Diharapkan untuk memberikan motivasi dan dukungan kepada pasien dan keluarga tentang diet rendah garam agar responden mematuhi diet yang diberikan serta memberikan penyuluhan tentang penyebab terjadinya hipertensi, faktor terjadinya hipertensi serta pola makan yang baik dan benar bagi penderita hipertensi.
3. Bagi Puskesmas
Diharapkan untuk mengaktifkan kegiatan prolanis agar penderita hipertensi dapat mencapai kualitas hidup yang optimal sehingga dapat mencegah komplikasi penyakit lain.