

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Rata-rata asupan lemak penderita hipertensi sebagian besar adalah kurang yaitu sebesar 46,6 %
2. Rata-rata asupan serat penderita hipertensi sebagian besar adalah kurang yaitu sebesar 80%
3. Rata-rata asupan natrium penderita hipertensi sebagian besar adalah baik yaitu sebesar 55,6%
4. Dari ketiga penelitian tentang asupan lemak terdapat dua penelitian yang mengatakan bahwa asupan lemak tidak berhubungan dengan tekanan darah dan hanya satu penelitian yang mengatakan bahwa asupan lemak berhubungan dengan tekanan darah. Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.
5. Dari keempat penelitian tentang asupan serat terdapat tiga penelitian yang mengatakan bahwa asupan serat tidak berhubungan dengan tekanan darah dan hanya satu penelitian yang mengatakan bahwa asupan serat berhubungan dengan tekanan darah. Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan serat dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.
6. Dari ketiga penelitian tentang asupan natrium terdapat dua penelitian yang mengatakan bahwa asupan natrium tidak berhubungan dengan tekanan darah dan hanya satu penelitian yang mengatakan bahwa asupan natrium berhubungan dengan tekanan darah. Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian kepustakaan bersumber dari lima penelitian berbeda, terdapat beberapa saran, yaitu:

1. Pada penelitian berikutnya sebaiknya menggunakan desain penelitian berupa eksperimental dengan memperhitungkan asupan Na dari garam dan minuman, dan juga asupan lemak jenuh dan tak jenuh serta asupan serat larut air dan tak larut air
2. Pada penelitian berikutnya dapat menggunakan metode pengumpulan data asupan berupa form SQFFQ atau melakukan *food recall* selama 3x24 jam (untuk menilai zat gizi makro) dan *food recall* selama 7x24 jam (untuk menilai zat gizi mikro)
3. Pada penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang berpengaruh dengan naiknya tekanan darah seperti faktor stress, fisik, merokok, konsumsi kafein, obesitas, usia, genetik, dan faktor komplikasi
4. Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian konseling gizi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi