

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat asupan kalium di Puskesmas Liwa sebagian besar memiliki tingkat asupan kalium kurang yaitu sebesar 61,8%.
2. Tingkat asupan natrium di Puskesmas Liwa sebagian besar memiliki tingkat asupan natrium lebih yaitu sebesar 56,4%.
3. Anggota prolanis sebagian besar mengalami prehipertensi yaitu sebesar 29,1%.

B. Saran

1. Bagi Anggota Prolanis
 - a. Anggota prolanis diharapkan dapat meningkatkan asupan kalium dan menurunkan asupan natrium agar hipertensi dapat dikendalikan.
 - b. Anggota prolanis diharapkan untuk sering mengontrol tekanan darah
2. Bagi Petugas Kesehatan
 - a. Petugas kesehatan diharapkan dapat melakukan penyuluhan mengenai asupan natrium bagi peserta prolanis dan keluarga peserta tiap kali kunjungan.
 - b. Petugas kesehatan agar dilakukan peningkatan edukasi dan konseling gizi untuk meningkatkan pengetahuan peserta prolanis terhadap hipertensi seperti penyebab terjadinya hipertensi, faktor risiko hipertensi, dan pola makan yang baik bagi penderita hipertensi.