

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Asupan natrium pada penderita hipertensi berdasarkan 5 jurnal berada pada kategori lebih.
2. Asupan kalium pada penderita hipertensi berdasarkan 4 jurnal berada pada kategori kurang.
3. Asupan lemak pada penderita hipertensi berdasarkan 2 jurnal berada pada kategori lebih.
4. Aktivitas fisik pada penderita hipertensi berdasarkan 3 jurnal berada pada kategori sedang.

#### B. Saran

1. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* sehingga data bersifat kualitatif dan data yang diperoleh banyak ditemukan bias, untuk itu diperlukan kajian literatur yang lebih banyak lagi dengan berbagai sumber data base atau dilakukan penelitian dengan metode lain yang lebih obyektif.
2. Bagi pembaca yang menderita hipertensi sebaiknya menjaga asupan makanan terutama yang mengandung natrium tinggi dikurangi dengan mengimbangi mengonsumsi makanan yang tinggi kalsium seperti sayur dan buah serta mengurangi mengonsumsi makanan yang mengandung lemak.