

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata asupan natrium pada lansia berdasarkan 2 jurnal berada pada kategori cukup yaitu 56,94%.
2. Rata-rata asupan kalium pada lansia berdasarkan 3 jurnal berada pada kategori kurang yaitu 69,8%.
3. Rata-rata tekanan darah pada lansia berdasarkan 2 jurnal berada pada kategori tinggi yaitu 59%.

B. Saran

1. Sebaiknya dilakukan edukasi oleh tenaga gizi kepada lansia untuk mengonsumsi makanan sumber kalium dan anjuran kepada lansia untuk mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.
2. Sebaiknya dilakukan edukasi oleh tenaga gizi tentang hipertensi pada lansia serta pengukuran tekanan darah secara rutin kepada lansia, melalui posyandu lansia.