

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian responden menderita hipertensi stadium I dan stadium II masing-masing sebanyak 18 orang (50%) .
2. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki tingkat asupan natrium lebih sebanyak 27 orang (75%).
3. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan kalium kurang yaitu sebanyak 22 orang (61,11%).

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Responden Hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian ini, responden dapat lebih menurunkan asupan natrium dan meningkatkan asupan kalium agar hipertensi dapat dikendalikan. Responden perlu merubah kebiasaan makan dan memperhatikan jenis makanan yang dianjurkan serta tidak dianjurkan. Sebagai contoh yaitu dengan mengurangi konsumsi biskuit, crackers, roti tawar, kerupuk dan mie instan, serta garam dapur dan kecap dalam mengolah makanan, karena berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden mengkonsumsi jenis makanan yang tinggi natrium tersebut.

Kemudian responden disarankan untuk meningkatkan konsumsi jenis makanan yang mengandung tinggi kalium seperti buah apel, jeruk,

pepaya, pisang dan semangka. Selain buah, responden juga dianjurkan mengkonsumsi sayur tinggi kalium seperti bayam, kembang kol, wortel, tomat, kacang panjang, buncis dan daun singkong. Karena jenis buah dan sayur tersebut sering dijumpai serta mudah didapatkan di daerah wilayah kerja Puskesmas Moyudan.

## 2. Bagi Petugas Kesehatan Puskesmas Moyudan

Petugas kesehatan lebih meningkatkan penyuluhan mengenai bahan makanan yang dianjurkan yaitu jenis makanan bersumber tinggi kalium, serta bahan makanan yang tidak dianjurkan yaitu jenis makanan yang tinggi natrium bagi peserta prolanis dan keluarga peserta tiap kali kunjungan.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian sejenis dengan rancangan dan metode penelitian lain dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupannya lebih luas sehingga bisa menjadi pembandingan dan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel lain seperti asupan lemak, kebiasaan merokok, keadaan stress, aktivitas fisik, faktor menopause pada wanita maupun faktor lain yang berkaitan dengan kejadian hipertensi.