

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Mlati I dapat disimpulkan bahwa :

1. Tekanan darah dari seluruh responden didapatkan hasil tekanan darah sistolik tertinggi 160 mmHg dan 140 mmHg yang terendah. Sedangkan tekanan darah diastolik tertinggi 90 mmHg dan terendah 80 mmHg, dengan kategori hipertensi stadium I sebanyak 37 orang (92,5%) dan hipertensi stadium II sebanyak 3 orang (7,5%).
2. Asupan natrium responden tertinggi sebesar 7703,9 mg/hari dan terendah 2002,3 mg/hari dengan kategori asupan natrium tinggi (100%).
3. Asupan kalium responden tertinggi sebesar 3830,5 mg/hari dan terendah 1020,8 mg/hari dengan kategori asupan kalium rendah sebanyak 26 orang (65%) dan asupan kalium cukup sebanyak 14 orang (35%).
4. Asupan lemak responden tertinggi sebesar 79,3 g/hari dan terendah 14,3 g/hari dengan kategori asupan lemak kurang sebanyak 17 responden (42%), 14 responden (35%) memiliki asupan lemak yang baik, dan 9 responden (23%) tergolong memiliki asupan lemak yang lebih.
5. Ada hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Mlati I dengan nilai *P-value* 0,031 untuk tekanan darah sistolik dan 0,046 untuk tekanan darah diastolik (*P-value* < 0,05)

6. Ada hubungan antara asupan kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Mlati I dengan nilai *P-value* 0,028 untuk tekanan darah sistolik dan 0,046 untuk tekanan darah diastolik (*p value* < 0,05).
7. Tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Mlati I dengan nilai *P-value* 0,407 untuk tekanan darah sistolik dan 0,261 untuk tekanan darah diastolik (*P-value* > 0,05).

## **B. Saran**

1. Bagi puskesmas dapat meningkatkan konseling gizi kepada pasien hipertensi dengan memberikan materi mengenai bahan makanan sumber natrium dan kalium yang dapat mempengaruhi tekanan darah.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan meneliti variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti tingkat stres, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, tingkat pendapatan, serta penggunaan obat.