

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar remaja di Kalurahan Gilangharjo mengonsumsi natrium melebihi batas yang dianjurkan.
2. Berdasarkan hasil penelitian yaitu pengukuran tekanan darah remaja di Kalurahan Gilangharjo diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah tinggi/prehipertensi.
3. Berdasarkan hasil penelitian perilaku konsumsi makanan tinggi natrium dan risiko hipertensi diketahui bahwa remaja yang mengonsumsi makanan tinggi natrium cenderung memiliki tekanan darah tinggi.

B. Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Disarankan agar responden meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan asupan natrium dalam makanan sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan dengan cara membaca label makanan secara teliti dan mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji serta menggantinya dengan makanan yang lebih bergizi

2. Bagi Orang Tua

Disarankan agar orang tua lebih memperhatikan dan mendorong mereka untuk memilih makanan segar dan alami. Libatkan anak dalam kegiatan memasak di rumah untuk mengajarkan mereka cara menyiapkan

makanan sehat dengan bumbu alami, sehingga mereka dapat memahami pentingnya kontrol asupan natrium.

3. Bagi Sekolah

Sekolah dapat menyediakan makanan sehat di kantin, seperti buah-buahan, sayuran, dan makanan rendah natrium, serta mengurangi penjualan makanan olahan dan cepat saji. Mengadakan kegiatan seperti workshop memasak sehat atau seminar tentang gizi juga dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya pola makan yang baik.

4. Bagi Puskesmas

Puskesmas Pandak 1 dapat berperan aktif dalam mengatasi permasalahan konsumsi natrium yang berlebihan dan risiko hipertensi di kalangan remaja dengan mengadakan program penyuluhan kesehatan yang fokus pada edukasi gizi. Serta dapat memantau tekanan darah secara berkala dengan bekerjasama dengan kader remaja di masing-masing padukuhan.

5. Bagi Pemerintah Desa

Pemerintah Kalurahan gilangharjo sebaiknya mengambil langkah proaktif dalam menangani permasalahan konsumsi natrium yang berlebihan dan risiko hipertensi di kalangan remaja dengan menyediakan sarana dan prasarana bagi puskesmas dan kader remaja untuk melakukan pemantauan tekanan darah pada remaja.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian sejenis dengan rancangan dan metode penelitian lain dengan cakupan wilayah yang lebih besar serta jumlah sampel yang lebih banyak sehingga bisa menjadi pembandingan untuk penelitian selanjutnya dan juga dapat menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan hipertensi seperti asupan lemak, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, faktor stres ataupun faktor lain.