

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki asupan garam dalam kategori lebih.
2. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki asupan lemak dalam kategori cukup.
3. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 2.
4. Ada hubungan yang signifikan antara asupan garam dengan tekanan darah.
5. Ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian, serta dengan mempertimbangkan kelemahan yang ada, maka saran yang diberikan adalah:

1. Bagi Puskesmas dan Posyandu Lansia, data penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya pemantauan tekanan darah dan perencanaan kegiatan kesehatan lansia secara umum dan sebagai bahan evaluasi dalam penentuan prioritas kegiatan kesehatan lansia, khususnya dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

2. Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan metode penilaian asupan lebih dari satu kali recall 24 jam. Selain itu, pengendalian faktor perancu yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti aktivitas fisik dan penggunaan obat antihipertensi, perlu dipertimbangkan dalam desain penelitian, serta jumlah sampel yang lebih besar juga disarankan agar hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi secara lebih representatif dan memiliki kekuatan analisis yang lebih baik.