

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

1. Sepertiga responden pada kelompok kasus dan responden pada kelompok kontrol berada pada kelompok umur usia pertengahan, lansia dan lansia tua. Sedangkan jika dilihat pada jenis kelamin didapatkan lebih dari separoh responden pada kelompok kasus dan responden pada kelompok kontrol didapatkan lebih banyak responden berjenis kelamin
2. Sebagian besar responden pada kelompok kasus dan sebagian kecil responden pada kelompok kontrol memiliki asupan natrium kategori lebih
3. Sebagian besar responden pada kelompok kasus dan lebih dari separoh kelompok kontrol memiliki asupan kalium kategori kurang
4. Sebagian besar responden pada kelompok kasus dan sebagian kecil responden pada kelompok kontrol memiliki aktivitas fisik kategori rendah
5. Ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi
6. Tidak ada hubungan antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi
7. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi

### 6.2 Saran

1. Diharapkan bagi lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Magek agar mengubah pola makan dengan membatasi konsumsi makanan yang tinggi natrium ( $< 1500$  anjuran AKG) seperti roti tawar (1-2 ptg/minggu), roti bakar mieses (1-2 ptg/minggu), ikan asin (1-2 ptg/minggu), telur ayam (2 btr/minggu), indomie (1 porsi/minggu), mie bakso (1 porsi/minggu) dan memperbanyak konsumsi makanan yang tinggi kalium ( $> 4700$  mg/hari anjuran AKG) seperti karbohidrat (nasi, kentang (7-8 porsi/hari), lauk hewani (ikan mujair (2

porsi/hari), kacang-kacangan (kacang tanah (4-5 porsi/minggu), buah (jagung, pisang (4-5 porsi/hari), sayur (labu siam, ketimun, bayam (4-5 porsi/hari).

2. Bagi lansia penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Magek yang tidak bekerja atau melakukan aktivitas fisik berat, diharapkan untuk tetap melakukan aktivitas fisik sedang seperti bertani, berkebun, menyapu, mengepel, bersepeda atau berjalan dari satu tempat ke tempat lain selama 3-5 hari dalam seminggu atau 30 menit/ hari

