

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan dan meta-analisis yang telah dilakukan, simpulan yang dapat ditarik adalah sebagai berikut.

1. Rata-rata konsumsi natrium pada remaja dari telaah artikel berkisar antara 1503 mg/hari – 4000 mg/hari. Sebagian besar jumlah tersebut lebih tinggi dibandingkan AKG asupan natrium pada remaja usia 10-18 tahun yaitu 1300 mg/hari – 1700mg/hari.
2. Kejadian hipertensi remaja dari penelusuran artikel adalah 2,2% - 35,8%. Persentase tersebut lebih tinggi dibandingkan kejadian hipertensi pada anak di Indonesia menurut IDAI 2016 sekitar 1% - 2% serta lebih tinggi daripada kejadian hipertensi pada remaja menurut CDC 2020 sebesar 4%.
3. Lebih banyak studi yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada remaja. Namun, dari hasil meta-analisis didapatkan nilai $P < 0,05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada remaja.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

Konsumsi natrium pada remaja saat ini lebih tinggi daripada kebutuhan mereka dan anjuran kesehatan. Remaja sebaiknya mendapatkan pengetahuan mengenai kebutuhan natrium mereka serta membatasi asupan natrium agar tidak berlebihan. Sementara itu, kejadian hipertensi pada remaja mengalami peningkatan dibandingkan sebelumnya. Oleh sebab itu, hendaknya tenaga kesehatan terus melakukan usaha promotif, preventif dan kuratif untuk menanggulangi masalah hipertensi pada remaja.

Dari penelusuran artikel dan meta-analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada remaja. Oleh sebab itu, remaja sebaiknya membatasi asupan natrium mereka untuk mencegah hipertensi pada remaja.

Kajian literatur ini tentunya tidak luput dari kekurangan. Artikel dalam tinjauan dan meta-analisis ini masih sedikit, diharapkan terdapat lebih banyak studi dari berbagai *database*.

