

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai asupan natrium, serat dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang yaitu tekanan sistolik 114 mmHg dan tekanan diastolik 78 mmHg.
2. Rata-rata asupan natrium pada wanita dewasa di Kota Padang sebesar 693,03 mg dan kurang dari kebutuhan Angka Kecukupan Gizi
3. Rata-rata asupan serat pada wanita dewasa di Kota Padang sebesar 78,36 gram dan kurang dari kebutuhan Angka Kecukupan Gizi
4. Frekuensi aktivitas fisik pada wanita dewasa di Kota Padang yaitu dengan kategori ringan 34,5%, kategori sedang 54,5 % dan berat 10,9%.
5. Tidak terdapat hubungan rata-rata asupan natrium dengan tekanan sistolik dan tekanan diastolik ($p > \alpha$) pada wanita dewasa di Kota Padang, dengan nilai keeratan bernilai negatif yaitu semakin tinggi asupan natrium, semakin rendah tekanan darah sistolik atau diastolik.
6. Terdapat hubungan rata-rata asupan serat dengan tekanan sistolik ($p=0,042$) dan tekanan diastolik ($p=0,037$) pada wanita dewasa di Kota Padang, dengan nilai keeratan bernilai negatif yaitu semakin tinggi asupan serat maka semakin rendah tekanan darah sistolik dan diastolik.
7. Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan sistolik dan tekanan diastolik ($p > \alpha$) pada wanita dewasa di Kota Padang.

Saran

1. Puskesmas diharapkan mensosialisasikan program Germas dan gizi Seimbang bersama serta memberikan penyuluhan pada wanita dewasa

untuk meningkatkan konsumsi serat sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang yaitu 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah.

2. Wanita dewasa diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga serta memenuhi asupan natrium dan meningkatkan asupan serat sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi.

