

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar kelompok kasus dan kontrol berjenis kelamin perempuan, berumur 45-59 tahun dengan tingkat pendidikan lulusan SMA dan tidak bekerja/ IRT.
2. Distribusi rata-rata asupan natrium pada kelompok kasus lebih tinggi daripada kontrol.
3. Distribusi rata-rata asupan kalium pada kelompok kasus lebih rendah daripada kontrol.
4. Ada perbedaan rata-rata asupan natrium antara kelompok kasus dan kelompok kontrol dengan p value  $<0,05$ .
5. Tidak ada perbedaan rata-rata asupan kalium antara kelompok kasus dan kelompok kontrol dengan p value  $>0,05$ .

### 6.2 Saran

1. Bagi puskesmas  
Diharapkan puskesmas dapat melakukan sosialisasi dan pemberian konseling gizi kepada pasien hipertensi terkait gerakan konsumsi sayur dan buah serta pembatasan konsumsi garam.
2. Bagi masyarakat  
Bagi penderita hipertensi dan tidak, agar dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta bagi penderita hipertensi meminum obat yang diberikan di puskesmas secara rutin.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengurangi bias dengan cara melakukan wawancara SQ-FFQ di rumah responden.

