

## BAB 6 : KESIMPULAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang asupan lemak dan serat dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan RSUP M. Djamil Kota Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh sampel kelompok kasus berumur 55 - 65 tahun dan lebih dari separuh sampel kelompok kasus dan kontrol berjenis kelamin perempuan. Selain itu, kurang dari separuh responden memiliki riwayat hipertensi dari keluarga.
2. Lebih dari separuh sampel kelompok kasus dan kurang dari separuh sampel kelompok kontrol memiliki asupan lemak lebih.
3. Sebagian besar sampel kelompok kasus dan kontrol memiliki asupan serat kurang.
4. Ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan.

### 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut :

1. Bagi RSUP Dr. M. Djamil Padang, diharapkan hasil penelian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan penyuluhan dan

konsultasi gizi oleh ahli gizi RS terkait asupan zat gizi untuk penderita hipertensi terutama konsumsi makanan tinggi serat dan rendah lemak. Selain itu, pemilihan makanan yang beragam pada penderita juga dianjurkan agar kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi serta mengontrol pola makan.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian dengan menambah variabel lain seperti asupan zat makro (karbohidrat dan protein), asupan zat mikro (vitamin dan mineral) dan faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian hipertensi yang belum diteliti pada penelitian ini. Selain itu, diharapkan juga untuk penelitian selanjutnya melakukan edukasi kepada para responden terutama dalam hal penerapan pola konsumsi bagi penderita hipertensi.

