

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (68,2%), berusia 19-44 tahun (63,6%), berpendidikan SMA (38,2%). Sebagian besar pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga (43,5%), memiliki riwayat hipertensi (50,9%) dan tidak memiliki riwayat merokok (78,2%)
2. Responden yang mengalami hipertensi sebanyak 39 orang (35,5%)
3. Sebagian besar konsumsi natrium responden berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 86 orang (78,2%)
4. Sebagian besar konsumsi kalium responden berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 105 orang (95,5%)
5. Sebagian besar konsumsi serat responden berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 108 orang (98,2%)
6. Sebagian responden memiliki lingkaran perut normal yaitu sebanyak 62 orang (56,4%)
7. Terdapat hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selayo Kabupaten Solok tahun 2024
8. Hubungan konsumsi kalium dengan kejadian hipertensi tidak dapat dilihat secara statistik karena terdapat data yang bernilai nol, namun ada kecenderungan bahwa semua responden dengan konsumsi kalium yang cukup tidak mengalami hipertensi.

9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ( $p > 0,05$ ) antara konsumsi serat dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selayo Kabupaten Solok tahun 2024
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ( $p > 0,05$ ) antara lingkaran perut dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selayo Kabupaten Solok tahun 2024

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Responden

Bagi responden yang memiliki tekanan darah normal diharapkan mampu menjaga pola makan dan pola hidup supaya bisa terhindar dari risiko hipertensi. Bagi responden yang sudah mengalami hipertensi diharapkan mampu mengontrol diri dari segi makanan dan gaya hidup agar tekanan darah menjadi terkontrol. Untuk masyarakat diharapkan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala baik dilakukan di puskesmas maupun pemeriksaan secara mandiri.

### 2. Bagi Puskesmas

Memberikan edukasi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, konseling, dan konsultasi gizi diberikan kepada masyarakat terkait hipertensi dan diet untuk penyakit hipertensi sangat penting dilakukan agar masyarakat dapat menjaga pola makan dan gaya hidup untuk mencegah hipertensi dan mengontrol tekanan darah

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain yang dapat memengaruhi kejadian hipertensi, serta tidak terbatas pada usia dewasa saja, namun bisa dilakukan pada remaja dan lansia.