

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari *systematic review* yang telah dilakukan mengenai hubungan asupan gizi, status gizi, riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia, terdapat lima belas studi penelitian yang memenuhi kriteria untuk dilakukan telaah sistematis. Hasil telah tersebut diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Lima dari enam artikel menunjukkan adanya hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia. Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah.
2. Dua dari tiga artikel menunjukkan tidak adanya hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia. Mengonsumsi makanan tinggi lemak tidak akan secara langsung meningkatkan tekanan darah tetapi lemak yang menumpuk didalam darah akan menimbulkan plak – plak di pembuluh darah.
3. Dua artikel menunjukkan perbedaan hasil dimana ada hasil yang menunjukkan adanya hubungan asupan serat dengan kejadian hipertensi pada lansia dan ada hasil yang menunjukkan tidak adanya hubungan asupan serat dengan kejadian hipertensi pada lansia. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan serat tidak berkaitan langsung dengan penurunan tekanan darah tinggi melainkan serat berkaitan langsung dengan kolesterol.
4. Tujuh dari sebelas artikel menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia.

5. Dua artikel menunjukkan adanya hubungan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia. Jika ada riwayat keluarga yang memiliki faktor keturunan hipertensi, akan meningkatkan risiko terkena hipertensi pada keturunannya.

6.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah dan perluasan database yang digunakan untuk pencarian artikel. Peneliti juga diharapkan dapat memperdalam analisis data penelitian hingga tahapan analisis statistik (meta analisis).
2. Bagi tenaga Kesehatan diharapkan dapat menjadi acuan dalam pencegahan terjadinya penyakit hipertensi pada lansia dan keluarga serta pencegahan terhadap perburukan penyakit pada lansia yang sudah mengalami hipertensi dengan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi lansia.
3. Bagi masyarakat diharapkan dapat berperan aktif untuk menghindari faktor-faktor yang dapat meningkatkan terjadinya resiko hipertensi pada lansia.



