

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan asupan zat gizi mikro, serat, dan status gizi dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia dengan umur 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024 menderita hipertensi.
2. Sebagian besar lansia dengan umur 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024 memiliki tingkat kecukupan asupan natrium yang melebihi dari rata-rata.
3. Sebagian besar lansia dengan umur 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024 memiliki tingkat kecukupan asupan kalium yang kurang.
4. Seluruh lansia dengan umur 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024 memiliki tingkat kecukupan asupan serat yang kurang.
5. Sebagian besar lansia dengan umur 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024 memiliki status gizi obesitas.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan umur 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan umur 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.

8. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan umur 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan umur 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.

## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Responden

Bagi lansia untuk dapat mengurangi konsumsi natrium tinggi seperti makanan yang diawetkan, makanan laut, dan penggunaan garam berlebih sebagai tambahan makanan. Responden juga diharapkan untuk meningkatkan konsumsi kalium dan serat karena penting dalam menjaga tekanan darah dan menjaga pola makan agar berat badan responden berada pada rentang lingkaran pinggang yang aman. Selain itu responden diharapkan dapat melakukan pemeriksaan kesehatan ke puskesmas secara rutin.

### 6.2.2 Bagi Puskesmas

Bagi tenaga kesehatan yang berada di puskesmas diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pola makan untuk mencegah peningkatan tekanan darah dalam usaha penanggulangan hipertensi pada lansia. Sehingga tidak ada lagi responden yang mengkonsumsi makanan yang memicu tekanan darah menjadi tinggi. Petugas kesehatan diharapkan lebih meningkatkan promosi kesehatan dan penyuluhan mengenai hipertensi pada masyarakat terutama pada penderita hipertensi seperti lansia.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau referensi penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan factor resiko lain yang juga mempengaruhi tekanan darah.

