

BAB 6: SARAN DAN KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang dengan 67 responden terkait hubungan asupan natrium, asupan kalium dan asupan omega-3 dengan tekanan darah pada usia produktif di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2025 menderita hipertensi yaitu 56,7% (38 orang).
2. Sebagian besar responden di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2025 memiliki konsumsi natrium lebih yaitu 76,1% (51 orang).
3. Sebagian besar responden di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2025 memiliki konsumsi kalium kurang yaitu 77,6% (52 orang).
4. Sebagian besar responden di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2025 memiliki konsumsi omega-3 cukup yaitu 53,7% (36 orang).
5. Berdasarkan uji statistik chi-square didapatkan p-value 0,039 ($p < 0,05$) maka ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan tekanan darah pada usia produktif di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2025.
6. Berdasarkan uji statistik chi-square didapatkan p-value 0,027 ($p < 0,05$) maka ada hubungan yang bermakna antara asupan kalium dengan tekanan darah pada usia produktif di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2025.

7. Berdasarkan uji statistik chi-square didapatkan p-value 0,149 ($p < 0,05$) maka ada tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan omega-3 dengan tekanan darah pada usia produktif di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2025.

6.2 Saran

1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menjadi pengalaman dan menambah pengetahuan tentang hipertensi dan tekanan darah dalam melakukan penelitian.

2. Bagi Usia Produktif

Diharapkan kepada semua penderita hipertensi (usia produktif maupun lansia) dapat membatasi makanan dengan sumber natrium yang tinggi seperti makanan yang dikalengkan, siap saji (camilan) maupun yang diawetkan. Kemudian memperhatikan jenis asupan makan yang mengandung natrium, kalium dan omega-3 agar tekanan darah dapat terkontrol.

3. Bagi Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang

Kegiatan penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet terkait hipertensi, bahan makanan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan kepada responden sangat diperlukan agar responden dapat menjaga pola makan sebagai upaya untuk menjaga tekanan darah agar tetap terkendali.

4. Bagi Dinas Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi referensi dalam pemilihan materi penyuluhan kesehatan di masyarakat khususnya mengenai pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi.

5. Bagi Universitas Andalas Padang

Diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah bahan kepustakaan di Universitas Andalas Padang dan dapat menjadi pengajaran untuk penelitian selanjutnya

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan tekanan darah dengan variabel lain di luar variabel dalam penelitian ini, dapat meneliti bukan hanya pada usia produktif (20-40 tahun) melainkan pada kelompok usia dewasa lainnya atau usia pada remaja juga karena bisa jadi pembandingan sampel penelitian, serta bukan hanya meneliti di wilayah kerja puskesmas saja melainkan dapat membandingkan perbedaan puskesmas dengan tempat penelitian lainnya

