

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan kajian literatur sistematis yang telah dilakukan adalah:

1. Jumlah konsumsi garam rata-rata pada studi yang disertakan di kajian literatur ini masih sangat bervariasi, yaitu berkisar antara 3,17 gram sampai dengan 10,80 gram per hari.
2. Prevalensi hipertensi pada populasi di beberapa negara di Asia Tenggara masih lebih tinggi daripada prevalensi hipertensi global, yang berada pada kisaran 30% sampai dengan 37,3%.
3. Hubungan antara konsumsi garam dengan terjadinya peningkatan tekanan darah masih kontroversi, dikarenakan hipertensi merupakan penyakit multifaktorial.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Kajian literatur sistematis ini tentunya tidak luput dari kekurangan. Hasil yang masih sangat heterogen, kurangnya sumber studi dari negara-negara lain di Asia Tenggara karena keterbatasan akses, serta pemilihan yang terfokus pada jenis studi *cross-sectional* dimana data hanya diambil pada satu waktu saja sehingga sulit untuk menentukan hubungan sebab-akibat. Diharapkan kedepannya akan ada lebih banyak studi eksperimental yang meneliti terkait hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada populasi di Asia Tenggara sehingga dapat ditemukan simpulan yang lebih tegas dan nyata terkait hubungan tingkat konsumsi garam terhadap kejadian hipertensi terutama di Asia Tenggara.