

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Asupan protein penderita hipertensi dalam katagori asupan kurang sebesar 47,1%, asupan cukup 41,2% dan asupan lebih 11,8%.
2. Status gizi penderita hipertensi dalam katagori status gizi normal sebesar 38,2%, status gizi gemuk 29,4% dan status gizi obesitas 32,4%.
3. Tekanan darah pada penderita hipertensi dalam katagori pra hipertensi sebesar 32,4%, hipertensi tingkat I 50,0% dan hipertensi tingkat II 17,6%.
4. Terdapat hubungan signifikan asupan protein dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II
5. Terdapat hubungan signifikan status gizi dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II

B. Saran

1. Untuk penderita hipertensi, diberikan edukasi berupa konseling gizi mengenai diet untuk penderita tekanan darah tinggi agar dapat mengontrol tekanan darah, serta lebih memperhatikan status gizi agar tidak mengalami obesitas dan menjaga berat badan ideal salah satunya dengan cara berolahraga.
2. Untuk masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskemas Mengwi II, diberikan penyuluhan agar diharapkan lebih memperhatikan konsumsi makanan setiap harinya baik itu dari bahan dan cara pengolahannya, serta memperhatikan berat badan agar tetap ideal.