

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil penelitian pada penderita hipertensi, ditemukan karakteristik pada umur dewasa (71,34%) dan responden lansia (28,57%). Karakteristik berdasarkan jenis kelamin pria (45,71%), dan jenis kelamin wanita (54,29%). Karakteristik berdasarkan lama menderita hipertensi kurang dari satu tahun (71,43%), dan lama menderita hipertensi lebih dari satu tahun didapat (28,57%).
2. Peningkatan kadar kreatinin serum yang terjadi pada responden hipertensi sebagian besar memiliki kadar kreatinin serum yang normal (80,00%), dan responden dengan kadar kreatinin serum yang tinggi didapatkan (20,00%).
3. Hasil pemeriksaan kreatinin serum responden hipertensi yang didapat sesuai dengan karakteristiknya, ditemukan peningkatan kadar kreatinin serum pada lansia berumur (>60 tahun) ditemui (11,43%), berdasarkan karakteristik jenis kelamin ditemukan kadar kreatinin serum yang tinggi dialami oleh pria (11,43%), dan berdasarkan lamanya menderita ditemukan (11,43%) yang menderita selama kurang dari satu tahun mengalami peningkatan kadar kreatinin serum.

## **B. Saran**

Bagi penderita hipertensi di sarankan untuk :

1. Mengurangi konsumsi makanan berlemak seperti lemak jenuh, dan lemak trans berlebihan seperti dalam jeroan, kulit hewan, dan gorengan.
2. Menghindari kebiasaan merokok, kopi, minuman beralkohol, dan minuman bersoda yang akan meningkatkan beban pada ginjal.
3. Melakukan olahraga atau aktifitas fisik ringan dan mencukupi asupan cairan tubuh agar tubuh terhidrasi dengan baik untuk membantu menurunkan tekanan darah.
4. Memperbanyak konsumsi sayur, buah, susu rendah lemak dan olahannya. Serta ikan, daging unggas, kacang-kacangan, gandum, dan minum air putih secukupnya.
5. Membatasi asupan natrium seperti garam, penyedap rasa, makanan dalam kemasan, makanan cepat saji, dan mengandung gula tinggi untuk menghindari peningkatan kadar kreatinin serum akibat hipertensi.