

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 79 sampel lansia di Desa Sibanggede, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah terhadap 79 sampel, proporsi terbanyak adalah sampel yang memiliki tekanan darah ambang batas yaitu sebanyak 24 sampel (30.38%).
2. Sebanyak 9 sampel (11.9%) asupan natrium lebih, dan 70 sampel (88.61%) asupan natrium baik dan tidak ada sampel yang konsumsi natriumnya kurang.
3. Sebanyak 25 sampel (31.65%) memiliki asupan kalium yang baik, 54 sampel (68.35%) memiliki asupan kalium yang masuk dalam kategori kurang, dan tidak terdapat sampel yang memiliki asupan kalium yang berlebih.
4. Sebanyak 44 sampel (55.70%) yang asupan magnesiumnya masuk dalam kategori baik dan 35 sampel (44.30%) yang asupan magnesiumnya masuk dalam kategori kurang.
5. Sebanyak 20 sampel (25.32%) memiliki asupan kalsium yang termasuk dalam katagori lebih, 17 sampel (21.52%) memiliki asupan kalsium yang masuk dalam kategori baik, dan 42 sampel (53.16%) memiliki asupan kalsium yang termasuk dalam kategori kurang.
6. Sebanyak 9 sampel dengan asupan natrium berlebih semuanya memiliki tekanan darah diatas normal.
7. Sebanyak 40 sampel dengan asupan kalium yang kurang, terdapat 34 sampel yang memiliki tekanan darah diatas normal.
8. Sebanyak 40 sampel dengan asupan magnesium yang kurang, terdapat 34 sampel yang memiliki tekanan darah diatas normal.

9. Sebanyak 42 sampel dengan asupan kalsium yang kurang, terdapat 37 sampel yang memiliki tekanan darah diatas normal.

B. Saran

1. Perlunya perbaikan pola konsumsi dengan mengonsumsi zat gizi mikro sesuai dengan kebutuhan yang telah dianjurkan. Terutama pada lansia yang menderita hipertensi, perlu adanya peningkatan asupan kalsium dan kalium serta mengurangi bahan makanan yang mengandung tinggi natrium.
2. Kepada peneliti lain untuk meneruskan penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah. Selain itu untuk pengukuran asupan dalam penelitian disarankan untuk menggabungkan metode SQ-FFQ dengan *Food Recall* 24 jam.
3. Kepada Puskesmas Abiansemal III diharapkan untuk memberikan penyuluhan mengenai peningkatan asupan kalsium dan kalium serta mengurangi bahan makanan yang mengandung tinggi natrium.