

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan 58 pada Ibu PKK di Banjar Cengolo, Kecamatan Tabanan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat konsumsi lemak ibu PKK sebesar 65,5% termasuk kategori defisit berat, sebesar 12,1% kategori defisit sedang, sebesar 3,4% kategori defisit ringan, kemudian sebesar 8,6% termasuk kategori normal dan sebesar 10,3% dalam kategori tingkat konsumsi diatas AKG.
2. Tingkat konsumsi natrium ibu PKK diperoleh sebesar 69,0% kategori baik dan 31,0% kategori konsumsi lemak berlebih.
3. Status gizi ibu PKK diperoleh 50% kategori normal dan gizi lebih pada overweight dan Obesitas sebesar 50%
4. Hubungan tingkat konsumsi lemak dengan status hipertensi diperoleh bahwa ibu PKK yang mengalami hipertensi dengan konsumsi defisit berat sebanyak 13,8%. Kemudian dengan konsumsi defisit ringan sebesar 1,7%
5. Hubungan tingkat konsumsi natrium dengan status hipertensi diperoleh bahwa ibu PKK yang mengalami hipertensi dengan konsumsi natrium berlebih 29,3% dan konsumsi yang baik 8,6%.
6. Hubungan status gizi dengan hipertensi diperoleh ibu PKK yang mengalami hipertensi dengan gizi lebih meliputi overweight dan

obesitas sebesar 36,2% kemudian dengan status gizi normal sebesar 3,4%.

B. Saran

1. Untuk masyarakat (khususnya Ibu PKK)

Diharapkan lebih memperhatikan pola konsumsi makanan, terutama dalam mengatur asupan lemak dan natrium harian, serta menjaga berat badan tetap ideal melalui pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang rutin.

2. Untuk peneliti selanjutnya

Disarankan untuk memperluas variabel yang diteliti, seperti tingkat stress, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga agar dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi.