

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Adapun simpulan yang didapatkan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Sebagian besar orang dewasa yang berkunjung di UPTD Puskesmas Kubu II memiliki konsumsi ikan laut dalam kategori lebih (>160 gram), yaitu sebanyak (42,5%), diikuti oleh kategori cukup (80–160 gram) sebanyak (35,0%), dan kategori kurang (<80 gram) sebanyak (22,5%).
2. Sebagian besar orang dewasa memiliki konsumsi natrium dalam kategori lebih dari 100% AKG (kategori “lebih”), yaitu sebanyak (57,5%), sedangkan (40,0%) berada dalam kategori kurang ($<80\%$ AKG), dan hanya (2,5%) yang berada dalam kategori baik (80–100% AKG).
3. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 65,0% orang dewasa mengalami hipertensi dan 35,0% orang dewasa mengalami tidak hipertensi.
4. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi ikan laut dan kejadian hipertensi ($p = 0,003$) pada orang dewasa.
5. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi natrium dan kejadian hipertensi ($p = 0,001$) pada orang dewasa.

B. Saran

1. Bagi masyarakat, mengontrol porsi dan frekuensi konsumsi ikan laut agar tidak melebihi kebutuhan harian, terutama yang diolah dengan garam dan membatasi asupan natrium dari makanan olahan dan bumbu, serta meningkatkan konsumsi sayur dan buah untuk mendukung kesehatan jantung dan pembuluh darah. Pada

sampel yang mengkonsumsi ikan olahan seperti ikan pindang dan olahan lainnya, sebaiknya dibatasi yaitu tidak lebih dari 160 gram/harinya.

2. Bagi Puskesmas, dapat melakukan penyuluhan rutin tentang pola makan sehat dan risiko konsumsi natrium berlebih dan mendorong perilaku hidup sehat, terutama pada kelompok nelayan yang memiliki akses tinggi terhadap ikan laut.