

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada penderita hipertensi di Puskesmas Dawan I yang berjumlah 43 sampel, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan jumlah konsumsi zat gizi makro, sebagian besar sampel dalam kategori lebih. Konsumsi energi lebih sebanyak (53,49%), karbohidrat lebih sebanyak (51,16%), lemak lebih sebanyak (67,44%), dan protein lebih sebanyak (41,86).
2. Berdasarkan jenis konsumsi zat gizi makro, sebagian besar jenis zat gizi makro yang dikonsumsi dalam kategori beragam (88,37%).
3. Berdasarkan frekuensi konsumsi zat gizi makro, sebagian besar sampel dalam kategori sering (81,40%).
4. Berdasarkan status gizi, sebagian besar sampel dengan normal sebanyak (51,16%), gemuk tingkat ringan sebanyak (30,33%) dan gemuk tingkat (16,28%).
5. Jumlah sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi energi lebih (62,96%). Sampel dengan tekanan darah tinggi konsumsi karbohidrat lebih (59,29 %). Sampel dengan tekanan darah tinggi konsumsi lemak lebih (55,81%). Sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi protein lebih (51,58%).
6. Sampel dengan tekanan darah tinggi dengan jenis konsumsi zat gizi makro beragam sebanyak (88,89%).

7. Sampel dengan tekanan darah tinggi dengan frekuensi konsumsi zat gizi makro sering sebanyak (74,07%).

## **B. SARAN**

1. Disarankan kepada pihak Puskesmas Dawan I untuk secara rutin melaksanakan penyuluhan maupun konseling mengenai peningkatan dan mempertahankan status gizi normal, serta pengendalian penyakit sehingga tidak terjadi komplikasi.
2. Disarankan kepada tenaga pelaksana gizi di Puskesmas Dawan I untuk memberikan edukasi mengenai penatalaksanaan penyakit hipertensi terutama mengenai pola konsumsi zat gizi makro, dan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.
3. Disarankan kepada peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini, untuk memperhatikan pola konsumsi zat gizi mikro yakni natrium dan kalium.