

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Rata-rata konsumsi natrium seluruh sampel adalah 1904,14 mg SD  $\pm$  397,64 dengan konsumsi natrium tertinggi yaitu 2287.16 mg dan konsumsi natrium terendah adalah 275,65 mg. Jika dibandingkan dengan angka kecukupan natrium, sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi natrium diatas kecukupan yaitu 1300 mg.
2. Rata-rata tingkat konsumsi kalium seluruh sampel adalah 577.77 mg SD  $\pm$  145,08 dengan konsumsi kalium tertinggi yaitu 1012.73 mg dan konsumsi kalium terendah adalah 208.07 mg. Jika dibandingkan dengan angka kecukupan kalium, sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi kalium dibawah angka kecukupan (defisit) yaitu 4700 mg.
3. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi natrium dengan derajat hipertensi pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar.
4. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi kalium dengan derajat hipertensi pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar.

#### **B. Saran**

1. Bagi institusi diharapkan agar memperbaiki menu yang diberikan kepada lansia dengan menambahkan porsi buah dan sayur tinggi kalium serta membatasi makanan tinggi natrium (garam dapur) dengan bantuan ahli gizi karena lanjut usia mengalami penurunan fungsi fisiologis akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak

muncul salah satunya adalah hipertensi. Konsumsi tinggi natrium dalam jangka panjang akan berdampak pada tekanan darah tinggi. Konsumsi natrium yang diimbangi dengan konsumsi cukup kalium akan menurunkan resiko terhadap terjadinya hipertensi.

2. Pemberian edukasi (penyuluhan) pada lanjut usia terkait pembatasan konsumsi makanan tinggi natrium (garam dapur) perlu dilakukan sehingga lansia sadar akan pentingnya menjaga pola makan supaya terhindar dari hipertensi.