BAB VI
SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

a. Simpulan

1. Status kegemukan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur sebesar 76.7%
2. Asupan natrium penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur sebesar 66.7%
3. Ada kecenderungan bahwa penderita hipertensi dengan status gizi gemuk memiliki tekanan darah sistolik lebih tinggi dibandingkan penderita hipertensi dengan status gizi normal namun secara statistik tidak bermakna dengan nilai *p=0,083.*
4. Ada kecenderungan bahwa penderita hipertensi dengan asupan natrium yang beresiko memiliki tekanan darah sistolik lebih tinggi dibandingkan penderita hipertensi dengan asupan natrium yang tidak berisiko namun secara statistik tidak bermakna dengan nilai *p=0,057.*

b. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disampaikan saran berikut:

1. Diharapkan lebih memerhatikan dan mempertahankan status hipertensi dengan cara melakukan pemeriksaan secara rutin.
2. Diharapkan dapat mengurangi konsumsi makanan sumber natrium seperti mie instan, ikan pindang, sosis, biskuit dan lainnya.

3. Diharapkan pada yang obesitas menurunkan berat badan dengan cara mengurangi mengkonsumsi garan dan lemak untuk menghindari terjadinya peningkatan tekanan darah.