

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil analisis dan pembahasan didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan asupan kalsium yang dikonsumsi pada sampel yang tidak hipertensi mengonsumsi kalsium normal sebesar 57.5% dan pada sampel yang hipertensi mengonsumsi kalsium rendah sebesar 95%. Dari asupan magnesium yang dikonsumsi pada sampel yang tidak hipertensi mengonsumsi magnesium normal sebesar 57.5% dan pada sampel yang hipertensi mengonsumsi magnesium rendah sebesar 92.5%. Rasio asupan kalsium : magnesium pada sampel yang tidak hipertensi yang sesuai sebesar 57.5% sedangkan pada sampel yang hipertensi sebesar 75% tidak sesuai rasio asupan kalsium : magnesium.
2. Berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan pada sampel yang tidak hipertensi sebesar 67.5% melakukan aktivitas fisik normal. Sedangkan pada sampel yang hipertensi sebesar 90% melakukan aktivitas fisik rendah.
3. Ada perbedaan status hipertensi berdasarkan rasio asupan kalsium dan magnesium pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III dengan nilai ($p < 0,05$).
4. Ada perbedaan status hipertensi berdasarkan aktivitas fisik pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III dengan nilai ($p < 0,05$)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi pihak puskesmas untuk lebih memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi sumber bahan makanan yang kaya akan kalsium dan magnesium yaitu susu dan hasil olahannya, seperti keju atau yoghurt, ikan, daging, kacang-kacangan, sereal tumbuk, biji-bijian, sayuran hijau, serta coklat sesuai dengan kebutuhan untuk mencegah terjadinya hipertensi. Banyaknya makanan sumber kalsium yang dikonsumsi adalah sekitar 2.500 mg/hari sedangkan magnesium 340-360 mg/hari. Disarankan bagi yang memiliki hipertensi untuk melakukan aktivitas fisik seperti rutinitas harian yaitu melakukan pekerjaan rumah baik menyapu, mengepel, memotong rumput, atau berolah raga ringan seperti *jogging* 3 kali seminggu selama 30 menit dengan rutin guna mencegah meningkatnya tekanan darah.