

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Study kepustakaan yang dilakukan terhadap 8 jurnal tentang asupan natrium dan kalium terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa :

1. Hasil kajian menemukan asupan natrium yaitu 4 jurnal menyatakan asupan natrium tertinggi 2432,1 mg/hari dan terendah 394.753 mg/hari, 4 jurnal menyatakan asupan natrium lebih sebesar 82,4 %, 2 asupan natrium cukup > 60 % dan asupan natrium normal sebesar 71,2 % dari angka kecukupan gizi perhari perorang.
2. Hasil kajian menemukan asupan kalium yaitu 4 jurnal menyatakan asupan kalium tertinggi 2287,24 mg/hari dan terendah 1012,72 mg/hari, 4 jurnal menyatakan cukup > 60 %, dan lebih 50 % dari angka kecukupan gizi perhari perorang.
3. Hasil kajian menemukan Kategori tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu 5 jurnal menyatakan hipertensi > 50 %, 1 jurnal menyatakan hipertensi derajat 1 sebesar 56,67 %, dan 2 jurnal menyatakan prehipertensi > 40 %.
4. Hasil kajian menemukan 4 jurnal menyatakan ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi yaitu $p < 0,05$ dan 4 jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi yaitu $p > 0,05$. Untuk asupan kalium semua jurnal

menyatakan tidak ada hubungan antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi yaitu $p > 0,05$.

B. Saran

1. Untuk penderita tekanan darah tinggi sebaiknya menjaga asupan makanan terutama yang mengandung natrium tinggi dikurangi dengan mengimbangi mengkonsumsi makanan yang tinggi kalium
2. Diharapkan proses pengumpulan data sebaiknya dilakukan langsung dengan pasien hipertensi agar data bersifat kuantitatif dan nyata. Penelitian ini menggunakan metode literature review sehingga data bersifat kualitatif dan data yang diperoleh banyak ditemukan bias. Untuk itu diperlukan kajian literature yang lebih banyak.
3. Kelemahan penelitian ini adalah dalam pengumpulan data, tidak mendapatkan literature/pustaka yang sesuai dengan judul penelitian, karena setiap literatur menyampaikan hasil penelitiannya dengan cara yang berbeda walaupun variabelnya sama