

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil kajian pustaka mengenai karakteristik sampel, ditemukan usia sampel paling muda yaitu usia 18 tahun dan paling tua berusia 70 tahun. Untuk karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin, 5 jurnal menyebutkan perempuan lebih banyak menjadi sampel dan 1 jurnal menyebutkan laki-laki lebih banyak menjadi sampel.
2. Hasil kajian pustaka mengenai derajat hipertensi ditemukan sebagian besar sampel mengalami hipertensi kategori ringan (140/90 – 159/99 mmHg) sampai dengan kategori sedang, yakni sampai dengan (160/110 – 179/109 mmHg). 5 jurnal menyebutkan perempuan lebih banyak menderita hipertensi dari pada laki-laki dan 1 jurnal menyebutkan laki-laki lebih banyak menderita hipertensi.
3. Hasil kajian pustaka dari 4 jurnal mengenai asupan lemak ditemukan bahwa 3 jurnal menyebutkan rata-rata asupan lemak pasien hipertensi termasuk dalam kategori lebih atau tinggi sedangkan 1 jurnal menyebutkan rata-rata asupan lemak pasien hipertensi termasuk dalam kategori cukup.
4. Hasil kajian pustaka dari 3 jurnal mengenai asupan natrium, ditemukan bahwa 2 jurnal menyebutkan rata-rata asupan natrium pasien hipertensi termasuk dalam kategori asupan natrium lebih serta 1 jurnal menyebutkan rata-rata asupan natrium pasien hipertensi termasuk dalam kategori asupan natrium normal.

5. Hasil kajian pustaka dari 4 jurnal menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi dengan tingkat signifikansi  $p = <0,05$  ( $p = 0,001$ ;  $0,000$ ;  $0,044$ ;  $0,004$ ) dan OR = 7,51; 0,396; dan -328.
6. Hasil kajian pustaka dari 3 jurnal menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi dengan tingkat signifikansi  $p = <0,05$  ( $p = 0,003$ ;  $0,000$ ;  $0,000$ ).

## **B. Saran**

1. Bagi pasien hipertensi, disarankan agar membatasi makanan yang mengandung lemak dan natrium yang tinggi, tidak merokok, tidak mengonsumsi alcohol, rutin berolahraga dan melakukan aktivitas fisik 5 kali dalam seminggu selama  $\pm 30$  menit serta tetap memantau tekanan darah.
2. Bagi peneliti lain, jika ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama agar penelitian dilakukan secara langsung sehingga data yang diperoleh bersifat kuantitatif dan nyata karena penelitian ini dilakukan secara kualitatif sehingga banyak ditemukan bias.