

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Hasil kajian pustaka dari 5 artikel mengenai tingkat konsumsi natrium, ditemukan bahwa 4 artikel menyebutkan tingkat konsumsi natrium sampel termasuk kategori lebih dan 1 artikel menyebutkan rata-rata tingkat konsumsi natrium sampel termasuk kategori kurang.
2. Hasil kajian pustaka terkait data status gizi sampel menunjukkan hasil yang bervariasi yaitu : 1 artikel menyatakan proporsi terbanyak adalah sampel dengan kategori normal , 2 artikel menunjukkan sebaliknya yaitu proporsi terbanyak adalah dengan kategori obesitas, 4 jurnal menyatakan yang terbanyak adalah dengan kategori status gizi lebih dan *overweight*, 1 jurnal menyatakan yang terbanyak adalah dengan kategori non obesitas.
3. Berdasarkan status hipertensi sebagian besar sampel mengalami Hipertensi derajat sedang.
4. Hasil kajian pustaka dari 5 artikel, 4 artikel menyatakan terdapat hubungan antara tingkat konsumsi natrium dengan tekanan darah pasien Hipertensi dengan nilai ( $P \leq 0,05$ )
5. Hasil kajian pustaka dari 8 artikel, 6 artikel menyatakan terdapat hubungan antara status gizi dengan tekanan darah pasien Hipertensi dengan nilai ( $P \leq 0,05$ )

## **B. Saran**

1. Bagi ahli gizi disarankan untuk melakukan sosialisasi tentang dampak konsumsi natrium dan upaya pencegahan hipertensi pada anak-anak dan remaja mengingat kasus hipertensi sudah dialami pada kelompok umur remaja.
2. Bagi pasien hipertensi disarankan untuk menjaga pola makan dengan makan makanan yang dianjurkan untuk diet hipertensi seperti konsumsi buah dan sayur serta mengurangi makann siap saji dan makanan tinggi kadar kolesterol.
3. Disarankan untuk tetap menjaga status gizi agar dalam katagori normal, dengan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari.
4. Bagi peneliti lainnya diharapkan untuk melakukan penelitian secara langsung agar mendapatkan data secara kuantitatif sehingga hasil yang didapatkan lebih akurat.