

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

1. Tingkat konsumsi karbohidrat pada usia dewasa sejumlah 16% difisit berat, 12% difisit sedang, 4% difisit ringan, 40% normal dan 28% lebih.
2. Tingkat konsumsi lemak pada usia dewasa sejumlah 2% difisit sedang, 4% difisit ringan, 24% normal dan 70% dengan katagori lebih.
3. Aktivitas Fisik pada usia dewasa sebanyak 78% dengan katagori rendah, 12% sedang dan 10% tinggi.
4. Tekanan darah pada usia dewasa sebesar 2% katagori normal, 26% prehipertensi, 38% hipertensi derajat I dan 34% hipertensi derajat II.
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kediri I
6. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kediri I
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kediri.

#### **B. SARAN**

1. Untuk petugas gizi yang bertugas di puskesmas, diharapkan agar memberikan edukasi mengenai diet untuk penderita tekanan darah tinggi, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pemilihan bahan pangan untuk mencegah tekanan darah tinggi.
2. Untuk masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskemas Kediri I, diharapkan dapat memperhatikan konsumsi makanan sehari-hari baik itu dari bahan dan cara

pengolahannya, serta memperhatikan aktivitas fisik yang dilakukan minimal 30 menit/hari.

3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memilih variabel yang digunakan dalam pengambilan data, sebaiknya peneliti selanjutnya melakukan penelitian mengenai tingkat konsumsi energi dengan tekanan darah, dikarenakan total energi adalah total dari konsumsi protein, lemak serta karbohidrat.
4. Memperhatikan kelemahan pada saat melakukan wawancara *recall*, diharapkan melakukan pendekatan terhadap sampel sehingga dapat mengetahui riwayat konsumsi sampel sehari sebelumnya dengan akurat.