

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap 19 Subjek pengamatan yang melakukan kunjungan rawat jalan di Puskesmas Abiansemal II dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Subjek pengamatan berjumlah 19 orang dengan rata-rata usia subjek > 56 tahun (63,16%). Berjenis kelamin perempuan (52,63%) dan laki-laki ((47,37). Sebagian besar tidak bekerja (31,58%). Rutin mengonsumsi obat hipertensi (57,89%). Memiliki kebiasaan merokok (15,79%) serta tidak ada subjek pengamatan yang mengonsumsi alkohol.
2. Subjek pengamatan yang patuh terhadap diet dengan konsumsi natrium ≤ 2300 mg/hari (15,79%) dan tidak patuh terhadap diet dengan konsumsi natrium > 2300 mg/hari (84,21%). Rata-rata asupan natrium yaitu 2.328,07 mg/hari.
3. Tekanan darah tertinggi pada subjek pengamatan yaitu 167/91 mmHg dan terendah yaitu 129/76 mmHg, tekanan darah rata-rata yaitu 144/81 mmHg . Tekanan darah dalam kategori prehipertensi (21,05%), hipertensi stadium I (68,42%) dan hipertensi stadium II (10,53%).
4. Subjek pengamatan yang patuh terhadap diet, dengan tekanan darah termasuk ke dalam kategori prehipertensi sebanyak 75% patuh terhadap diet. Subjek pengamatan dengan tekanan darah dalam kategori hipertensi stadium I dan

hipertensi stadium II sebanyak 100% tidak patuh terhadap diet, berdasarkan konsumsi natrium >2300 mg/hari. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpatuhan diet pada subjek pengamatan dengan konsumsi natrium >2.300 mg/hari berpengaruh terhadap tekanan darah, dibuktikan dengan tidak adanya subjek pengamatan yang diamati memiliki tekanan darah normal serta seluruh subjek pengamatan dengan tekanan darah termasuk dalam kategori hipertensi stadium I dan hipertensi stadium II memiliki kepatuhan diet yang masih sangat kurang yaitu masih banyak subjek pengamatan yang mengonsumsi natrium >2.300 mg/hari.

## **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan penulis yaitu menganjurkan subjek pengamatan untuk rutin melakukan kunjungan rawat jalan ke puskesmas untuk mengukur tekanan darah, mengurangi asupan natrium, serta rutin mengonsumsi obat hipertensi. Dianjurkan juga untuk petugas kesehatan di puskesmas, untuk secara rutin diberikan edukasi dan konseling kepada penderita hipertensi agar selalu rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah serta pentingnya mengurangi asupan natrium (garam dapur) atau makanan yang mengandung tinggi natrium (mie instan, ikan asin, makanan berpengawet, penyedap rasa yang mengandung MSG) sehingga tekanan darah penderita hipertensi dapat terkontrol.