# BAB V

# SIMPULAN DAN SARAN

## A. SIMPULAN

Hasil pengumpulan data yang telah dilakukan pada penderita hipertensi di Puskesmas Sidemen yang berjumlah 16 sampe, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan konsumsi zat gizi makro penderita hipertensi, konsumsi energi lebih sebanyak (37,5%), konsumsi karbohidrat lebih sebanyak (37,5%), konsumsi lemak lebih sebanyak (62,4%) dan konsumsi protein lebih sebanyak (81,25%). Berdasarkan jenis konsumsi zat gizi makro, sebagian besar jenis zat gizi makro yang dikonsumsi dalam kategori beragam (87,5%).
2. Berdasarkan status gizi, penderita hipertensi dengan status gizi kurus tingkat ringan sebanyak (6,3%), status gizi normal sebanyak (31,3%), status gizi gemuk tingkat ringan sebanyak (18,8%), dan status gizi gemuk tingkat berat sebanyak (43,8%). Jumlah sampel dengan tekanan darah tinggi, konsumsi energi lebih sebanyak (25%), konsumsi karbohidrat lebih sebanyak (31,3%), konsumsi protein lebih sebanyak (81,3%), dan konsumsi lemak kurang sebanyak (87,5%).
3. Berdasarkan jenis zat gizi makro yang dikonsumsi penderita hipertensi, bahwa rata-rata jenis konsumsi zat gizi makro yang dikonsumsi sampel 6 jenis (nasi putih, roti, daging ayam, ikan tongkol, sayur bayam), dengan jenis tertinggi 6 jenis (nasi putih, daging ayan, Ikan tongkol, ikan

teri,sayur labu siam, sayur kacang panjang), sedangkan terendah 3 jenis (ubi, sayur nangka, sayur wortel)

## B. SARAN

1. Disarankan kepada pasien hipertensi untuk dapat menerapkan diet dirumah sesuai yang sudah dianjurkan terutama dari segi jumlah untuk memenuhi kebutuhan asupan dan menjaga status gizi agar tetap normal.
2. Disarankan kepada pihak Puskesmas Sidemen untuk rutin melaksanakan penyuluhan maupun konseling mengenai peningkatan dan mempertahankan status gizi normal, serta pengendalian penyakit sehingga tidak terjadi komplikasi.
3. Disarankan kepada tenaga pelaksana gizi di Puskesmas Sidemen untuk memberikan edukasi mengenai penatalaksanaan penyakit hipertensi terutama mengenai pola konsumsi zat gizi makro, dan makanan yang dianjurkan da tidak dianjurkan.