

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat konsumsi natrium dan tingkat stres dengan tekanan darah lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem, Kabupaten Karangasemn terdapat 42 sampel, dapat disimpulkan beberapa hal yaitu sebagai berikut:

1. Lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem, Kabupaten Karangasem sebagian besar memiliki tingkat konsumsi natrium dengan kategori lebih yaitu 54,8%.
2. Lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem, Kabupaten Karangasem sebagian besar memiliki tingkat stres dengan kategori normal yaitu 57,1%.
3. Lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem, Kabupaten Karangasem sebagian besar merupakan pasien hipertensi dengan status tekanan darah tidak terkontrol yaitu 57,1%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi natrium dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem, Kabupaten Karangasem ($p=0,002$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem, Kabupaten Karangasem ($p=0,013$).

6. Kelemahan pada penelitian ini adalah wawancara dengan formulir *food recall* hanya dilakukan dalam kurun waktu 1x24 jam. Hal tersebut dikarenakan waktu penelitian yang terbatas dan kurangnya akses untuk melakukan kunjungan ke rumah-rumah, sehingga pengumpulan data tingkat konsumsi natrium tidak dapat dilaksanakan sebanyak 2 kali.

B. Saran

1. Memberikan edukasi pada lansia dan keluarga/pendamping mengenai pencegahan naiknya tekanan darah dengan cara mengurangi mengonsumsi makanan dengan kadar natrium yang tinggi, seperti konsumsi ikan pindang, ikan asin, kecap dll, serta mencegah terjadinya stres pada lansia yang dimana akan memicu terjadinya penyakit hipertensi.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem, Kabupaten Karangasem. Bagi yang berminat untuk mengetahui lebih jauh mengenai tekanan darah pada lansia di Puskesmas Bebandem (melakukan penelitian) maka perlu modifikasi variabel-variabel independen baik menambah variabel atau menambah time series datanya. Sehingga akan lebih objektif dan bervariasi dalam melakukan penelitian.