

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kebiasaan konsumsi natrium dan persen lemak tubuh dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan tahun 2024.
2. Tidak terdapat hubungan antara persen lemak tubuh dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan tahun 2024.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Puskesmas Kahuripan**

Saran bagi seluruh petugas Puskesmas Kahuripan yang bertugas khususnya dalam pelayanan penyakit tidak menular dan gizi sebagai berikut.

- a. Selalu memberikan arahan untuk pasien yang mengalami hipertensi maupun tidak hipertensi untuk senantiasa memeriksakan tekanan darah secara rutin, mengonsumsi obat antihipertensi.
- b. Memberikan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga pola makan. Sosialisasi juga mencakup jenis, frekuensi, dan jumlah setiap

makanan yang dikonsumsi dan berbagai makanan yang berpotensi meningkatkan tekanan darah selain garam dan bumbu penyedap.

## **2. Bagi Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan**

Saran bagi setiap pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan sebagai berikut.

- a. Selalu menjaga pola makan yang juga mencakup jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang akan dikonsumsi.
- b. Pasien hipertensi harus teratur mengonsumsi obat antihipertensi.
- c. Rutin memeriksa tekanan darah di Pos Binaan Terpadu (Posbindu) terdekat meskipun tidak sedang merasakan gejala hipertensi.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah.