

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai "Hubungan Asupan Natrium, Serat, dan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026 “maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan Karakteristik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu sebagian besar lansia berusia 60-74 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan.
2. Sebagian besar lansia mengalami hipertensi.
3. Sebagian besar lansia memiliki asupan natrium berlebih.
4. Sebagian besar lansia memiliki asupan serat kurang.
5. Sebagian besar lansia memiliki asupan lemak berlebih
6. Terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026.
7. Terdapat hubungan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026.
8. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan Asupan Natrium, Asupan Serat, Dan Asupan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2026, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain kepada:

1. Bagi Masyarakat

Lansia diharapkan mampu lebih memperhatikan pola makan sehari-hari. Langkah yang dapat dilakukan antara lain membatasi konsumsi garam agar tidak berlebihan, meningkatkan asupan makanan kaya serat, serta mengurangi makanan tinggi lemak. Dengan menerapkan kebiasaan ini, risiko terhadap berbagai dampak negatif yang mengancam kesehatan dapat ditekan seminimal mungkin. Bagi Puskesmas

2. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat memperkuat langkah-langkah pencegahan dan pengendalian hipertensi di kalangan lansia, terutama melalui kegiatan yang bersifat promotif dan preventif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi gizi secara berkala, dengan menekankan pentingnya membatasi asupan natrium, mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak, serta memperbanyak makanan berserat seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Selain itu, Puskesmas juga disarankan untuk mengoptimalkan kegiatan Posbindu PTM dan Posyandu Lansia, misalnya

dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, menyediakan konseling gizi individual, memantau kebiasaan makan, serta mendorong lansia untuk aktif bergerak sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing. Dengan seluruh upaya ini, diharapkan angka kejadian hipertensi pada lansia dapat ditekan dan kualitas hidup mereka pun ikut meningkat.

3. Bagi Peneliti

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat, misalnya case-control atau cohort, untuk menelusuri hubungan sebab-akibat secara lebih jelas. Variabel yang diteliti juga bisa diperluas dengan menambahkan asupan kalium, aktivitas fisik, IMT, lingkar perut, stres, kualitas tidur, riwayat keluarga, dan kepatuhan minum obat. Untuk analisis, sebaiknya gunakan regresi logistik berganda agar faktor yang paling dominan dapat teridentifikasi sekaligus mengontrol pengaruh variabel perancu.