BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan penelitian yang telah dilakukan mengenai "Hubungan Konsumsi Lemak Jenuh dan Konsumsi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pedagang Pasar di Wilayah Kerja Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025" dapat di tarik kesimpulannya sebagai berikut:

1. Usia pada pedagang pasar di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur adalah usia 45-59 tahun sebagian dari responden 61,1. Jenis kelamin pada pedagang pasar perempuan sebagian dari responden 68,5. Pendidikan pada pedagang pasar adalah SMA/SMK hamper sebagian dari responden 48,1. Penghasilan pada pedagang pasar ≥ 3.000.000 sebagian dari responden 70,4. Durasi kerja pada pedagang dan > 7 jam/hari hamper seluruh dari responden 83,3.
2. Konsumsi lemak jenuh pedagang pasar di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur diperoleh 53,7 dengan kategori sebagian dari responden lebih.
3. Konsumsi natrium pedagang pasar di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur diperoleh 68,5 dengan kategori sebagian dari responden lebih.
4. Kejadian hipertensi pedagang pasar di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur diperoleh 66,7 sebagian dari responden hipertensi.
5. Ada hubungan konsumsi lemak jenuh dengan kejadian hipertensi pada pedagang pasar di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur
6. Ada hubungan konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada pedagang pasar di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur

B. Saran

1. Bagi penelitian

   Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan menambah wawasan peneliti tentang hubungan konsumsi natrium dan konsumsi lemak jenuh dengan penyakit hipertensi.

2. Bagi institusi

   Diharapkan dapat memberi informasi pendidikan yang bertindak sebagai pemerhati dalam bidang ilmu gizi tentang bagaimana seharusnya konsumsi natrium dan konsumsi lemak.

3. Bagi puskesmas

   Diharapkan agar dokter di poli penyakit dalam merujuk pasien hipertensi ke poli gizi untuk mendapatkan edukasi lebih lanjut tentang diet rendah garam, karena sebagian besar dari pasien kejadian hipertensi tidak mengetahui diet hipertensi tentang batasan konsumsi garam, makanan sumber natrium dan lemak

4. Bagi Masyarakat

   Diharapkan pasien hipertensi memeriksakan tekanan darah secara teratur dan melaksanakan diet rendah natrium dan lemak dengan sebaiknya agar tidak terjadi komplikasi penyakit lain lebih lanjut.