BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai "Hubungan Konsumsi Lemak dan Natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu" maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata usia responden di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu yaitu 42 tahun.
2. Rata-rata konsumsi lemak makanan cepat saji pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu responden yaitu 52,7 gram.
3. Rata-rata konsumsi natrium makanan cepat saji pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu responden yaitu 763,1 gram.
4. Rata-rata tekanan darah sistolik pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu responden yaitu 127 mmHg.
5. Rata-rata tekanan darah diastolik pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu responden yaitu 85 mmHg.
6. Ada hubungan konsumsi lemak makanan cepat saji dengan tekanan darah sistolik (p =0,000, *r* =0,631) dan tekanan darah diastolik (p =0,000, *r* =0,643) pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

7. Ada hubungan konsumsi natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah sistolik (p=0,000, r= 0,621) dan tekanan darah diastolik (p =0,000, r=0,502) pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya serta penelitian ini dapat membantu peneliti lain dalam mengembangkan penelitian lanjutan, memperluas cakupan studi, atau membandingkan hasil penelitian di konteks yang berbeda.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi tambahan informasi mengenai konsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa serta diharapkan dapat menerapkan pola makan sehat untuk mengurangi risiko hipertensi.

3. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat menjadi acuan dalam merencanakan upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi pada masyarakat. Pihak puskesmas dapat memberikan informasi pentingnya menerapkan pola makan sehat untuk mengurangi resiko hipertensi.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

4. Bagi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi perpustakaan dan memberikan wawasan kepada mahasiswa Poltekkes kemenkes Bengkulu, khususnya jurusan Gizi dan Dietetika, tentang hubungan konsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu