BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan pola konsumsi lemak, natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025 dapat disimpulkan

1. Sebagian dari responden pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan mengkonsumsi lemak cukup.
2. Hampir seluruh responden pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan mengkonsumsi natrium lebih.
3. Hampir seluruh dari responden pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan mengkonsumsi kalium kurang.
4. Dari hasil analisi statistik, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi. Hal ini menunjukan bahwa pra lansia yang memiliki tingkat konsusmsi lemak cukup di karenakan sering mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung tinggi lemak seperti dagiang merah, daging ayam, minyak dan santan.
5. Dari hasil analisi statistik, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi. Hal ini menunjukan bahwa pra lansia yang memiliki tingkat konsumsi natrium lebih di karenakan sering mengkonsumsi bahan makanan yang

mengandung tinggi natrium seperti garam, kecap, makanan kalengan dan olahan ikan asin.

6. Bersadarkan hasil uji chi-quary p-value tidak signifikan yang bermakna tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kalium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat terus mengembangkan kajian ilmiah terkait faktor risiko hipertensi, khususnya konsumsi lemak, natrium, dan kalium, dengan melakukan penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam dan aplikatif di masyarakat.

2. Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi diharapkan lebih rutin lagi memperhatikan pola konsumsi lemak, natrium dan kalium harian sesuai dengan anjuran Kesehatan teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk mengendalikan tekanan darah.

3. Bagi Puskesmas

Puskesmas Pasar Ikan dan fasilitas kesehatan lainnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk menyusun program promotif dan preventif, seperti edukasi gizi, penyuluhan pola hidup sehat, dan kampanye pengurangan konsumsi garam, yang ditujukan kepada masyarakat untuk menurunkan angka kejadian hipertensi.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu