BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai "Hubungan konsumsi mineral makro dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu" maka didapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden mengonsumsi natrium kategori tidak baik.
2. Hampir seluruhnya responden mengkonsumsi kalium kategori tidak baik.
3. Hampir seluruhnya responden mengkonsumsi kalsium kategori tidak baik.
4. Hampir seluruhnya responden mengkonsumsi magnesium kategori tidak baik.
5. Sebagian kecil responden mengalami hipertensi
6. Setengah dari responden melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang.
7. Pada mineral makro ada hubungan pada natrium dan tidak ada hubungan pada kalium, kalsium, magnesium dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.
8. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan konsumsi mineral makro dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas jembatan kecil tahun 2025, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain :

1. Bagi Siswa

Siswa mampu mengaplikasikan ilmu dan materi yang didapatkan dalam proses edukasi gizi terhadap pengetahuan konsumsi makanan kaya natrium, kalsium, kalium, magnesium melalui makanan yang sehat serta manfaat dari aktivitas fisik bagi tubuh.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil disarankan untuk membatasi konsumsi natrium serta meningkatkan konsumsi makanan kaya kalium, kalsium, dan magnesium melalui pola makan sehat yang mencakup sayuran hijau, buah, susu dan produk olahannya, serta kacang-kacangan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

3. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya konsumsi mineral makro yang seimbang dan manfaat aktivitas fisik berat dalam mencegah hipertensi melalui program penyuluhan dan posbindu.