

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin pra lansia sebagian besar perempuan sebesar 54.1 persen. Pendidikan pra lansia sebagian besar termasuk kategori Tamat SMA/MA/Sederajat sebesar 65.9 persen. Status pernikahan pra lansia sebagian besar sudah menikah sebesar 96.5 persen. Pekerjaan pra lansia sebagian besar sebagai Ibu Rumah Tangga dan pegawai swasta. Pendapatan Responden sebagian besar tidak berpenghasilan. Besaran keluarga termasuk kategori kecil (1-4 orang) sebesar 45.9 persen.
2. Asupan asam folat pra lansia termasuk kategori kurang sebesar 97.6 persen.
3. Asupan kalium pra lansia termasuk kategori kurang sebesar 100 persen.
4. Hipertensi pra lansia termasuk kategori hipertensi *stage 2* sebesar 50.6 persen.
5. Hasil analisis uji *Rank Spearman*, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara asupan asam folat dengan hipertensi dengan koefisien korelasi sebesar -0.572 dan *p-value* sebesar 0.000 pada taraf signifikan 0.05 artinya semakin rendah asupan asam folat maka resiko mengalami hipertensi semakin tinggi.
6. Hasil analisis uji *Rank Spearman*, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara asupan kalium dengan hipertensi dengan koefisien korelasi sebesar -0.499 dan *p-value* sebesar 0.000 pada taraf signifikan 0.05 artinya semakin rendah asupan kalium maka resiko mengalami hipertensi semakin tinggi.
7. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan asam folat dan kalium dengan hipertensi. Persamaan

yang diperoleh $Y = 167.160 + (-0.9970) X_1 + (1.129) X_2$. Nilai Koefisien regresi variabel asupan asam folat (X_1) yaitu sebesar -0.997 artinya asupan asam folat memiliki hubungan negatif dengan hipertensi. Nilai Koefisien regresi variabel asupan kalium (X_2) yaitu sebesar 1.129 artinya asupan kalium memiliki hubungan positif dengan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan asam folat dan kalium berhubungan dengan hipertensi. Asupan kalium merupakan variabel yang paling dominan hubungannya dengan hipertensi karena nilai koefisien regresinya 1.129 lebih besar dari pada asupan asam folat dengan nilai koefisien regresi -0.997. Nilai Adjusted R Square yang diperoleh adalah sebesar 0.438 yang setelah dikalikan 100 persen menjadi 43.8 persen. Hal ini menunjukkan variabel asam folat dan kalium mampu menjelaskan 43.8 persen variabel hipertensi, sedangkan 56.2 persen sisanya dijelaskan faktor lain.

5.2 Implikasi

1. Pihak puskesmas sebaiknya melakukan penyuluhan terkait hipertensi pada pra lansia minimal sekali dalam enam bulan.
2. Pihak puskesmas sebaiknya melakukan pengamatan asupan asam folat dan kalium pada pra lansia
3. Pra lansia yang hipertensi sebaiknya rutin mengonsumsi obat anti hipertensi.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil ini, maka saran yang diberikan sebagai berikut :

1. Dilakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda seperti pola makan, aktifitas fisik, kebiasaan makan ataupun asupan zat gizi lainnya.
2. Pihak puskesmas agar melakukan penyuluhan ataupun memiliki program khusus bagi pra lansia untuk memantau tekanan darah pada pra lansia agar tekanan darah dapat terkontrol dan memberikan edukasi terkait bahan makanan yang baik untuk masyarakat yang hipertensi khususnya.
3. Dinas kesehatan setempat agar selalu mendukung baik setiap program yang dilakukan oleh puskesmas dan memberikan bantuan yang diperlukan.