

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden, yaitu usia pra lansia usia 60 tahun sebesar 21,9%. Pendidikan pra lansia termasuk kategori tamat SD/Sederajat sebesar 32,8%. Pekerjaan pra lansia termasuk kategori tidak bekerja sebesar 67,2%. Pendapatan pra lansia termasuk kategori tidak memiliki pendapatan sebesar 67,2%. Riwayat hipertensi pada keluarga didominasi kategori tidak ada sebesar 53,1%.
2. Asupan magnesium pada perempuan pra lansia sebagian besar tergolong kategori cukup sebesar 65,6%. Rata-rata asupan magnesium 279,22 mg, dengan asupan terendah sebesar 59,40 mg dan tertinggi sebesar 533,70 mg.
3. Asupan kalsium pada perempuan pra lansia sebagian besar tergolong kategori kurang sebesar 96,9%. Rata-rata asupan kalsium 427,71 mg, dengan asupan terendah sebesar 94,00 mg dan tertinggi sebesar 1101,20 mg.
4. Asupan kalium pada perempuan pra lansia sebagian besar tergolong kategori kurang sebesar 95,3%. Rata-rata asupan kalium 2330,16 mg, dengan asupan terendah sebesar 649,60 mg dan tertinggi sebesar 5707,60 mg.

5. Kejadian hipertensi pada perempuan pra lansia yaitu, kategori normal sebesar 57,8% dan kategori hipertensi sebesar 42,2%. Dengan rata-rata sistolik 137,14 mmHg dan diastolik 75,61 mmHg.
6. Hasil uji korelasi *rank spearman* terdapat hubungan yang signifikan antara asupan magnesium dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,001$, $r = -0,700$) yang memiliki hubungan tidak searah dan kekuatan hubungan kuat. Artinya semakin tinggi asupan magnesium maka semakin menurun tekanan darah.
7. Hasil uji korelasi *rank spearman* terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalsium dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,001$, $r = -0,418$) yang memiliki hubungan tidak searah dan kekuatan hubungan sedang. Artinya semakin tinggi asupan kalsium maka semakin menurun tekanan darah.
8. Hasil uji korelasi *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalium dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,001$, $r = -0,566$) yang memiliki hubungan tidak searah dan kekuatan hubungan sedang. Artinya semakin tinggi asupan kalium maka semakin menurun tekanan darah.
9. Hasil uji regresi logistik biner menunjukkan asupan zat gizi mikro magnesium berhubungan secara signifikan dengan tekanan darah dengan ($p\text{-value} = 0,004$: $p < 0,05$) ($OR = 0,885$). Sedangkan asupan kalsium dan kalium tidak berhubungan dengan tekanan darah.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat implikasi dalam penelitian sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini menganalisis hubungan antara asupan magnesium, kalsium dan kalium dengan kejadian hipertensi pada perempuan usia 60-69 tahun di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga memiliki beberapa implikasi. Asupan magnesium, kalsium dan kalium berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi, hasil ini dapat menjadi acuan untuk perbaikan pola konsumsi makanan yang kaya akan zat gizi tersebut perlu ditingkatkan untuk menjaga tekanan darah tetap stabil.
2. Melakukan edukasi di puskesmas yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan kepada perempuan pra lansia di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga.

5.3 Saran

1. Diharapkan adanya penelitian baru dengan populasi dan sampel yang lebih besar, serta dengan variabel berbeda yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti asupan natrium, indeks massa tubuh (IMT), pola makan, sosial ekonomi dan lainnya sehingga dapat menjadi perbandingan referensi.
2. Diharapkan kepada pihak Puskesmas Sambas agar melakukan tindakan pencegahan maupun pengendalian faktor risiko hipertensi untuk mengurangi angka kejadian hipertensi pada Puskesmas tersebut.