

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden di Kelurahan Bagelen yaitu dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 orang (76,6%). Mayoritas berusia 61 tahun sebanyak 14 orang (18,2%). Mayoritas pendidikan lansia SD/Sederajat sebanyak 29 orang (37,7%). Mayoritas Pekerjaan tidak bekerja sebanyak 49 orang (63,6%). Mayoritas responden tidak merokok sebanyak 68 orang (88,3%).
2. Asupan natrium pada lansia mayoritas lebih (≥ 1400 mg/hari) sebanyak 64 orang (83,1%).
3. Asupan kalium pada lansia mayoritas kurang (< 4700 mg/hari) sebanyak 66 orang (85,7%).
4. Kejadian hipertensi dalam penelitian ini mayoritas tinggi ($\geq 140/\geq 90$ mmHg) sebanyak 69 orang (89,6%).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bagelen ($p=0,024$) dengan asupan natrium sebanyak 77,93 % responden mengonsumsi asupan natrium yang berlebih (≥ 1400 mg/hari).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bagelen ($p=0,012$)

dengan asupan kalium sebanyak 80,52% responden mengonsumsi asupan kalium yang rendah (<4700 mg/hari) dan tekanan darah tinggi.

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bagelen ($p=0,027$).

5.2 Saran

1. Bagi Lansia

Perlu adanya pemahaman dalam memperhatikan jenis asupan makanan yang mengandung natrium dan kalium agar tekanan dapat terkontrol dan tidak hipertensi.

2. Bagi Kelurahan Bagelen

Perlu adanya penyuluhan terkait bahan makanan yang mengandung natrium dan kalium agar lansia di Kelurahan Bagelen menjaga pola makan sebagai upaya untuk menjaga tekanan darah agar tetap terkontrol.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan kejadian hipertensi dengan variabel lain diluar variabel dalam penelitian ini. Selain itu diharapkan juga dapat meneliti tidak hanya pada lansia melainkan pada kelompok usia lain juga, serta bukan hanya meneliti di wilayah Kelurahan Bagelen melainkan dapat meneliti di lokasi lain.