

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah guru aktif mengajar di SMK Negeri 5 Medan, terdiri dari 22 laki-laki (50%) dan 22 perempuan (50%). Mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir S-1 sebanyak 36 orang (82%) dan pendapatan bulanan antara Rp 1.200.000–Rp 3.700.000 sebanyak 29 orang (66%). Dari total responden laki-laki, 9 orang (20,45%) memiliki kebiasaan merokok, sedangkan 7 orang (16%) memiliki riwayat hipertensi keluarga
2. Asupan kalium responden mayoritas kurang <77% yaitu sebanyak 26 orang (59,1%).
3. Asupan natrium responden mayoritas kurang <77% yaitu sebanyak 25 orang (57%).
4. Mayoritas responden memiliki tekanan darah tidak normal, yaitu sebanyak 26 orang (59%).
5. Ada hubungan yang bermakna antara asupan kalium dengan tekanan darah pada Guru di SMK Negeri 5 Medan dengan nilai Sig. ($p=0,023$) ($p<0,05$).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada Guru di SMK Negeri 5 Medan dengan nilai Sig. $p=0,020$ ($p<0,05$).

7. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan kalium dan natrium dengan tekanan darah pada Guru di SMK Negeri 5 Medan, dengan nilai Sig. $p=0,886$ ($p>0,05$). Hasil penelitian yang tidak signifikan dapat disebabkan oleh adanya interaksi antarvariabel lain yang menyebabkan pengaruh masing-masing variabel menjadi lemah setelah di uji dan di kontrol secara bersamaan, serta dapat disebabkan dari jumlah sampel yang relatif kecil sehingga kekuatan uji statistiknya berkurang.

5.2 Implikasi

1. Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa keseimbangan asupan natrium dan kalium berperan penting dalam regulasi tekanan darah serta berkontribusi pada literatur ilmiah mengenai faktor diet penyebab hipertensi.
2. Penelitian ini dapat dijadikan dasar edukasi gizi bagi guru untuk mengurangi konsumsi tinggi natrium dan meningkatkan asupan kalium guna mencegah hipertensi.

5.3 Saran

1. Bagi Guru di SMK Negeri 5 Medan

Perlu adanya perubahan pola konsumsi harian pada guru di SMK Negeri 5 Medan, misalnya dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran yang kaya akan kalium serta mengurangi makanan tinggi natrium dan minuman berkafein seperti kopi, sehingga risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti jantung dan stroke dapat diminimalisasi.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan studi mengenai tekanan darah dengan memasukkan variabel tambahan di luar variabel yang digunakan dalam penelitian ini, atau melakukan replikasi penelitian pada lokasi yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih besar. Selain itu, disarankan agar penelitian tidak hanya difokuskan pada tenaga pendidik seperti guru, tetapi juga pada kelompok masyarakat lain dan melaksanakan penelitian di lokasi yang berbeda.

