

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Rata-rata asupan natrium selama 3 hari menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan natrium kategori kurang yaitu sebanyak 18 orang (60%), sedangkan 3 orang (10%) memiliki asupan natrium kategori baik dan 9 orang (30%) memiliki asupan natrium kategori lebih.
2. Rata-rata asupan kalium selama 3 hari menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan kalium kategori kurang yaitu sebanyak 26 orang (86,6%), sedangkan 2 orang (6,7%) memiliki asupan kalium kategori baik dan 2 orang (6,7 %) memiliki asupan kalium kategori lebih.
3. Rata-rata asupan lemak selama 3 hari menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan lemak kategori lebih yaitu sebanyak 14 orang (46,7%), sedangkan 10 orang (33,3%) memiliki asupan lemak kategori baik dan 6 orang (20,0%) memiliki asupan lemak kategori kurang.

B. Saran

1. Peneliti selanjutnya diharapkan tidak hanya fokus pada pengumpulan data, tetapi juga mempertimbangkan pemberian intervensi berupa edukasi gizi kepada responden. Edukasi gizi Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran responden mengenai pola makan bergizi, khususnya dalam upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit terkait gizi seperti hipertensi. Dengan adanya intervensi, penelitian dapat memberikan kontribusi nyata terhadap perubahan perilaku konsumsi responden.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi hipertensi, seperti aktivitas fisik, tingkat stress agar hasil penelitian lebih lengkap.