

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa, sebagai berikut:

1. Derajat hipertensi di Puskesmas Kupang Kota adalah pra hipertensi sebanyak 10 (76.9%), hipertensi tingkat 1 sebanyak 3 (23.1%).
2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan natrium di puskesmas kupang kota adalah asupan natrium yang lebih sebanyak 13 (100 %).
3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan kalium di puskesmas kupang kota adalah asupan kalium yang kurang sebanyak 13 (100%).

B. Saran

Disarankan peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode pengukuran asupan yang lebih akurat (seperti food recall 3x24 jam atau food frequency questionnaire yang tervalidasi) serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi tekanan darah seperti indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan riwayat penyakit.