

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Asupan karbohidrat responden sebagian besar terdapat pada kategori normal yaitu 63%.
2. Asupan protein responden sebagian besar terdapat pada kategori kurang yaitu 53%.
3. Asupan lemak responden sebagian besar terdapat pada kategori kurang yaitu 51%.
4. Asupan natrium responden sebagian besar terdapat pada kategori kurang yaitu 70%.
5. Jenis makanan responden sebagian besar terdapat pada kategori beragam yaitu 62%.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan tekanan darah responden (*p-value* : 0,001).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan tekanan darah responden (*p-value* : 0,000).
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan Lemak dengan tekanan darah responden (*p-value* : 0,000).
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah responden (*p-value* : 0,000).
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan tekanan darah responden (*p-value* : 0,000).

B. Saran

1. Bagi Pemerintah Desa

Sebaiknya pihak pemerintah desa dapat memberikan penyuluhan pada warganya terutama yang beresiko mengalami tekanan darah tinggi mengenai pentingnya menjaga pola makan dan menghindari makanan tinggi natrium sehingga masyarakat dapat terhindar dari penyakit hipertensi.

2. Bagi Responden

Kepada responden diharapkan untuk dapat menjaga pola makan dan mengkonsumsi makanan seimbang sesuai pedoman isi piringku, serta menghindari makanan yang tinggi natrium.