

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Pasien rawat jalan di Puskesmas Cimahi Selatan Kota Cimahi yang menderita hipertensi sebanyak orang 13 orang (35.1%).
2. Pasien rawat jalan di Puskesmas Cimahi Selatan Kota Cimahi yang memiliki rasio asupan natrium kalium kurang baik sebanyak 20 orang (54.1%).
3. Pasien rawat jalan di Puskesmas Cimahi Selatan Kota Cimahi yang memiliki IMT gemuk sebanyak 4 orang (10.8%), dan yang memiliki IMT obese sebanyak 9 orang (24.3%).
4. Pasien rawat jalan di Puskesmas Cimahi Selatan Kota Cimahi yang menderita hipertensi sebagian besar memiliki rasio asupan natrium kalium kurang baik yakni sebanyak 8 sampel (40,0%) dan sebanyak 5 sampel (29,4%) memiliki rasio asupan natrium kalium yang baik.
5. Pasien rawat jalan di Puskesmas Cimahi Selatan Kota Cimahi yang menderita hipertensi sebagian besar memiliki IMT normal yakni 9 sampel (37,5%), 2 sampel (50,0%) memiliki IMT gemuk dan 2 sampel (22,2%) memiliki IMT obese.

6.2 Saran

1. Untuk menghindari terjadinya masalah kesehatan hipertensi maka diperlukan adanya penyuluhan dan konsultasi gizi mengenai pembatasan asupan natrium dari makanan terutama dari mie instan, ikan asin, bumbu penyedap seperti kecap dan saos, dan makanan jajanan seperti siomay, batagor, cilok, dll. , anjuran konsumsi tinggi asupan kalium dari sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan susu, serta pentingnya menjaga indeks massa tubuh yang dapat dilakukan dengan melakukan aktifitas fisik dan pengaturan asupan makanan.
2. TPG Puskesmas juga dapat membagikan informasi mengenai pembatasan asupan natrium, menganjurkan konsumsi makanan tinggi kalium, dan pentingnya menjaga berat badan normal melalui poster yang dapat dipasang di sekitar area Puskesmas dan melalui leaflet yang dapat diberikan kepada pengunjung puskesmas.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran rasio asupan natrium kalium dan indeks massa tubuh dan kejadian hipertensi dengan memperhatikan faktor-faktor resiko lainnya seperti konsumsi alkohol, konsumsi makanan berlemak, dan stress.