

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Pada penelitian ini sampel yang berusia 46-55 tahun sebanyak 16 orang (53,3%), sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 orang (93,3%), sampel dengan pendidikan SD sebanyak 15 orang (50,0%), sampel dengan pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 23 orang (76,7%), sampel yang tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 21 orang (70,0%), sampel yang tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 28 orang (93,3%) akan tetapi 25 orang (83,3%) menjadi perokok pasif, sampel yang memiliki kebiasaan olahraga kurang baik sebanyak 25 orang (83,3%), dan sampel yang tidak mengonsumsi obat tekanan darah sebanyak 20 orang (66,7%).
2. Sampel yang konsumsi sayurinya baik sebanyak 7 orang (23,3%) dan sampel yang konsumsi sayurinya kurang sebanyak 23 orang (76,7%).
3. Sampel yang konsumsi buahnya baik sebanyak 26 orang (86,7%) dan sampel yang konsumsi buahnya kurang sebanyak 4 orang (13,3%).
4. Sampel yang tidak hipertensi sebanyak 8 orang (26,7%) dan sampel yang hipertensi sebanyak 22 orang (73,3%).
5. Sampel dengan konsumsi sayur yang baik dan tidak hipertensi sebanyak 4 orang (57,1%), sampel dengan konsumsi sayur yang baik dan hipertensi sebanyak 3 orang (42,9%). Sampel dengan konsumsi sayur yang kurang dan tidak hipertensi sebanyak 4

orang (17,4%), sampel dengan konsumsi sayur yang kurang dan hipertensi sebanyak 19 orang (82,6%).

6. Sampel dengan konsumsi buah yang baik dan tidak hipertensi sebanyak 7 orang (26,9%), sampel dengan konsumsi buah yang baik dan hipertensi sebanyak 19 orang (73,1%). Sampel dengan konsumsi buah yang kurang dan tidak hipertensi sebanyak 1 orang (25,0%), sampel dengan konsumsi buah yang kurang dan hipertensi sebanyak 3 orang (75,0%).

6.2 Saran

1. Perlunya edukasi kepada pasien prolans untuk konsumsi sayur yang baik dengan mengonsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi sehari atau sekitar 300 gram sehari serta konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi sehari atau sekitar 150 gram sehari menurut pedoman gizi seimbang.
2. Berolahraga secara teratur $\geq 3x$ /minggu dengan durasi ≥ 30 menit setiap kali berolahraga dan jenis olahraga yang dianjurkan yaitu olahraga aerobik seperti senam, jalan kaki atau jogging, mengurangi kebiasaan merokok dan paparan asap rokok, serta konsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.
3. Perlunya penelitian yang lebih baik dengan melihat kebiasaan asupan natrium pada sampel, serta pengukuran tekanan darah dilakukan minimal 2 kali.