

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

1. Sampel yang mempunyai asupan natrium cukup sebanyak 19 orang (39,6%) dan sampel yang mempunyai asupan natrium lebih sebanyak 29 orang (60,4%)
2. Sampel yang mempunyai asupan kalium kurang sebanyak 44 orang (91,7%) dan sampel yang mempunyai asupan kalium cukup sebanyak 4 orang (8,3%)
3. Sampel yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 41 orang (85,4%) dan sampel yang memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 7 orang (14,6%)
4. Sebanyak 2 sampel (10,5%) tergolong asupan natrium cukup dengan tekanan darah tinggi. Sebanyak 17 sampel (89,5%) asupan natrium cukup dengan tekanan darah normal. Sebanyak 5 orang (17,2%) tergolong asupan natrium lebih dengan tekanan darah tinggi. Sebanyak 24 orang (82,8%) asupan natrium lebih dengan tekanan darah normal.
5. Sebanyak 6 orang (13,6%) tergolong asupan kalium kurang dengan tekanan darah tinggi. Sebanyak 38 orang (86,4%) asupan kalium kurang dengan tekanan darah normal. Sebanyak 1 orang (25%) yang tergolong asupan kalium cukup dengan tekanan darah tinggi. 3 orang (75,0%) yang tergolong asupan kalium cukup dengan tekanan darah normal.

## 6.2 Saran

1. Perlu diadakan penyuluhan yang menjelaskan tentang makanan tinggi natrium agar dapat dihindari dan makanan dengan tinggi kalium yang dianjurkan untuk dikonsumsi.
2. Berdasarkan data yang diperoleh, ditemukannya tekanan darah tinggi pada anak sekolah maka diperlukan adanya pengukuran tekanan darah secara rutin untuk mencegah penyakit degeneratif di masa yang akan datang.
3. Sebaiknya kantin sekolah menjual makanan yang mengandung rendah natrium. Bisa dilakukan dengan tidak menjual makanan yang rasanya terlalu asin kemudian mengurangi bahan makanan jadi seperti bakso dan sosis. Selain itu kantin sekolah dapat menjual makanan yang mengandung tinggi kalium seperti kacang rebus, bubur kacang, salad buah, atau jus.
4. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah pada usia anak sekolah seperti aktifitas fisik.