

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

1. Terdapat 9 orang sampel (25,7%) yang konsumsi sayur buah kurang dan 26 orang sampel (74,3%) yang konsumsi sayur buah cukup.
2. Status gizi berdasarkan IMT menunjukkan 27 orang sampel (77,1%) memiliki status gizi *overweight/obese*, 8 orang sampel (22,9%) memiliki status gizi normal, dan 0 orang sampel (0%) memiliki status gizi kurus.
3. Terdapat 21 orang sampel (60%) yang mengalami hipertensi dan 14 orang sampel (40%) tidak hipertensi.
4. Terdapat kecenderungan sampel dengan konsumsi sayur buah yang kurang mengalami hipertensi (66,7%).
5. Terdapat kecenderungan sampel dengan status gizi normal mengalami hipertensi (62,5%).

6.2. Saran

1. Melihat masih adanya sampel dengan konsumsi sayur buah yang kurang, maka perlu diadakan edukasi gizi mengenai konsumsi sayur dan buah yang baik dalam sehari, yaitu sebanyak 400 – 600 gram sehari atau minimal konsumsi 5 porsi dalam sehari dengan lebih memperhatikan jumlah sayur yang perlu dikonsumsi dalam sehari.
2. Pentingnya mengendalikan status gizi normal bagi sampel dengan memperbaiki kebiasaan makan dan meningkatkan aktivitas fisik untuk mencegah dan mengendalikan kejadian hipertensi.

3. Perlunya penelitian yang lebih baik dengan melihat faktor risiko lain terhadap terjadinya hipertensi seperti asupan natrium berlebih, diet tinggi lemak jenuh dan lemak trans, aktivitas fisik, konsumsi alkohol dan rokok, serta penyakit penyerta yang juga berperan dalam terjadinya hipertensi.