

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Dari delapan jurnal yang dijadikan sebagai referensi terdapat lima jurnal asupan lemak lebih dengan prevalensi yang lebih besar dibandingkan dengan asupan lemak rendah. Selain itu, terdapat dua jurnal asupan lemak lebih dengan prevalensi yang lebih kecil dibandingkan dengan asupan lemak rendah. Terdapat satu jurnal tidak memiliki data prevalensi asupan lemak.
2. Dari dua belas jurnal yang dijadikan sebagai referensi terdapat tujuh jurnal asupan natrium lebih dengan prevalensi yang lebih besar dibandingkan dengan asupan lemak rendah. Selain itu, terdapat empat jurnal asupan natrium lebih dengan prevalensi yang lebih kecil dibandingkan dengan asupan natrium rendah. Terdapat satu jurnal tidak memiliki data prevalensi asupan natrium.
3. Dari tujuh jurnal yang dijadikan sebagai referensi terdapat tiga jurnal asupan kalium lebih dengan prevalensi yang lebih besar dibandingkan dengan asupan lemak rendah. Selain itu, terdapat tiga jurnal asupan kalium lebih dengan prevalensi yang lebih kecil dibandingkan dengan asupan kalium rendah. Terdapat satu jurnal tidak memiliki data prevalensi asupan kalium.
4. Dari lima jurnal yang dijadikan sebagai referensi terdapat tiga jurnal asupan magnesium lebih dengan prevalensi yang lebih besar dibandingkan dengan asupan lemak rendah. Selain itu, terdapat dua jurnal asupan magnesium lebih dengan prevalensi yang lebih kecil dibandingkan dengan asupan magnesium rendah.

5. Terdapat dua jurnal asupan lemak, empat jurnal asupan natrium, tiga jurnal asupan kalium dengan prevalensi kejadian hipertensi pada lansia lebih besar dibandingkan dengan prevalensi tidak hipertensi. Selain itu, terdapat empat jurnal asupan lemak, tiga jurnal asupan natrium, dua jurnal asupan kalium, serta empat asupan magnesium dengan prevalensi kejadian hipertensi pada lansia lebih rendah dibandingkan dengan prevalensi tidak hipertensi. Terdapat dua jurnal asupan lemak, tiga jurnal asupan natrium, dua jurnal asupan kalium, serta satu asupan magnesium tidak memiliki data prevalensi kejadian hipertensi pada lansia. Terdapat dua jurnal asupan natrium yang diantaranya satu jurnal dengan data tekanan darah sistolik hipertensi memiliki prevalensi yang lebih besar dibandingkan dengan data tekanan darah sistolik tidak hipertensi dan data tekanan darah diastolik hipertensi memiliki prevalensi yang lebih kecil dibandingkan dengan data tekanan darah diastolik tidak hipertensi, serta satu jurnal dengan data tekanan darah sistolik hipertensi memiliki prevalensi yang lebih kecil dibandingkan dengan data tekanan darah sistolik tidak hipertensi dan data tekanan darah diastolik hipertensi memiliki prevalensi yang lebih besar dibandingkan dengan data tekanan darah diastolik tidak hipertensi.
6. Dari delapan jurnal yang dijadikan sebagai referensi terdapat empat jurnal asupan lemak lebih dan kejadian hipertensi pada lansia dengan prevalensi lebih besar dibandingkan dengan asupan lemak lebih dan tidak hipertensi pada lansia. Selain itu, satu jurnal asupan lemak lebih dan kejadian hipertensi pada lansia dengan prevalensi lebih kecil dibandingkan dengan asupan lemak lebih dan tidak hipertensi pada lansia. Terdapat tiga jurnal tidak memiliki data prevalensi asupan lemak dan kejadian hipertensi pada lansia. Terdapat lima jurnal memiliki hubungan antara asupan lemak dan kejadian hipertensi pada lansia. Selain itu, dua jurnal tidak memiliki hubungan antara asupan lemak dan kejadian hipertensi pada lansia. Satu jurnal tidak menggunakan uji hipotesis.

7. Dari dua belas jurnal yang dijadikan sebagai referensi terdapat enam jurnal asupan natrium lebih dan kejadian hipertensi pada lansia dengan prevalensi lebih besar dibandingkan dengan asupan natrium lebih dan tidak hipertensi pada lansia. Selain itu, tiga jurnal asupan natrium lebih dan kejadian hipertensi pada lansia dengan prevalensi lebih kecil dibandingkan dengan asupan natrium lebih dan tidak hipertensi pada lansia. Terdapat tiga jurnal tidak memiliki data prevalensi asupan natrium dan kejadian hipertensi pada lansia. Terdapat delapan jurnal memiliki hubungan antara asupan natrium kejadian hipertensi pada lansia. Selain itu, satu jurnal tidak memiliki hubungan antara asupan natrium dan kejadian hipertensi pada lansia. Dua jurnal tidak menggunakan uji hipotesis. Satu jurnal memiliki hubungan antara asupan natrium dan tekanan darah sistolik, namun tidak memiliki hubungan antara asupan natrium dan tekanan darah diastolik.
8. Dari tujuh jurnal yang dijadikan sebagai referensi, terdapat satu jurnal asupan kalium lebih dan kejadian hipertensi pada lansia dengan prevalensi lebih besar dibandingkan dengan asupan kalium lebih dan tidak hipertensi pada lansia. Selain itu, empat jurnal asupan kalium lebih dan kejadian hipertensi pada lansia dengan prevalensi lebih kecil dibandingkan dengan asupan kalium lebih dan tidak hipertensi pada lansia. Terdapat dua jurnal tidak memiliki data prevalensi asupan kalium dan kejadian hipertensi pada lansia. Satu jurnal memiliki hubungan antara asupan kalium dan kejadian hipertensi pada lansia. Selain itu, lima jurnal tidak memiliki hubungan antara asupan kalium dan kejadian hipertensi pada lansia. Terdapat satu jurnal tidak menggunakan uji hipotesis.
9. Dari lima jurnal yang dijadikan sebagai referensi, terdapat satu jurnal asupan magnesium lebih dan kejadian hipertensi pada lansia dengan prevalensi lebih besar dibandingkan dengan asupan magnesium lebih dan tidak hipertensi pada lansia. Selain itu, terdapat empat jurnal tidak memiliki data prevalensi asupan magnesium dan kejadian hipertensi

pada lansia. Terdapat dua jurnal memiliki hubungan antara asupan magnesium dan kejadian hipertensi pada lansia. Selain itu, satu jurnal tidak memiliki hubungan antara asupan magnesium dan kejadian hipertensi pada lansia. Terdapat satu jurnal tidak menggunakan uji hipotesis. Satu jurnal memiliki hubungan antara asupan magnesium dan tekanan darah sistolik, namun tidak memiliki hubungan antara asupan magnesium dan tekanan darah.

6.2 Saran

1. Para lansia dan keluarga lansia perlu memahami bahan makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah ataupun menurunkan darah.
2. Para lansia dan keluarga lansia perlu memahami penyakit yang sedang dialami yaitu hipertensi.
3. Para lansia perlu memperhatikan aktivitas fisik agar tidak terjadi kegemukan dan sehat. Namun bagi penderita hipertensi perlu memperhatikan aktivitas fisik karena dapat meningkatkan tekanan darah.
4. Para lansia perlu memperhatikan penggunaan garam dalam penambahan cita rasa makanan. Sesuai dengan anjuran yaitu 1 sendok teh. Namun bagi penderita hipertensi perlu adanya memperhatikan kembali penggunaan garam karena peningkatan tekanan darah setiap individu berbeda-beda.
5. Pada saat menentukan kriteria inklusi dapat lebih rinci karena dapat memudahkan dalam pengolahan data.