

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian hubungan antara asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah pada remaja dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah remaja.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah remaja.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat terutama bagi remaja, penelitian ini dapat memberikan informasi untuk memilih jenis makanan yang tidak berpengaruh pada tekanan darah.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan sebaiknya melakukan penyuluhan mengenai resiko konsumsi makanan tinggi lemak dan natrium yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada remaja.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review*, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian dengan topik Tekanan Darah pada Remaja. Diharapkan peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian dengan karakteristik negara yang sama,

variabel atau jenis makanan yang serupa, serta analisis artikel yang lebih detail.