

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Lemak dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Perempuan Usia 25-45 Tahun di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Asupan lemak sebagian besar responden dalam kategori baik yaitu sebanyak 88 responden (91,7%), asupan lemak dalam kategori lebih sebanyak 7 responden (7,3%), dan asupan lemak dalam kategori cukup sebanyak 1 responden (1,0%).
2. Asupan natrium responden dalam kategori baik yaitu sebanyak 82 responden (85,4%), dan responden yang memiliki asupan natrium lebih sebanyak 14 responden (14,6%).
3. Tekanan darah tinggi/hipertensi pada responden sejumlah 49 orang (51,0%), dan responden yang tidak hipertensi sejumlah 47 orang (49,0%).
4. Tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada perempuan usia 25-45 tahun di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.
5. Terdapat hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada perempuan usia 25-45 tahun di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat/Responden

Bagi masyarakat/responden Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang diharapkan dapat lebih memperhatikan jumlah konsumsi dan jenis sumber makanan yang mengandung tinggi natrium dan tinggi lemak.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan melakukan penyuluhan kesehatan mengenai penyakit hipertensi dan dampaknya bagi kesehatan serta cara untuk mencegah terjadinya hipertensi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk mengembangkan variabel lainnya. Alangkah baiknya jika peneliti selanjutnya menggunakan sampel dari data primer atau data diperoleh langsung dari responden sehingga variabel lain dapat dikendalikan untuk mengurangi bias penelitian.

