

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan dari 173 subjek penelitian, dapat disimpulkan:

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 sebagian besar mempunyai asupan natrium dalam jumlah cukup yaitu sebanyak 153 (88,4%) subjek.
2. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 sebagian besar 130 (75,1%) subjek mempunyai tekanan darah normal.
3. Terdapat hubungan secara statistik antara asupan natrium dengan hipertensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 ( $p\text{-value} < 0,01$ ).

#### **6.2 Saran**

- Subjek penelitian dengan asupan natrium berlebih ( $>2300\text{mg}$ ) disarankan untuk mengurangi asupan natrium.
- Subjek penelitian dengan status gizi berlebih ( $\text{IMT} > 23$ ) disarankan untuk menurunkan berat badan.
- Subjek penelitian yang mempunyai hipertensi disarankan untuk diet rendah natrium ( $<2300\text{mg}$ ).