

BAB 6

KESIMPULAN

6.1 KESIMPULAN

Pada penelitian yang telah dilakukan di antara 37 orang responden di RW 012 Kelurahan Pegangsaan Dua Kecamatan Kelapa Gading Jakarta Utara periode Juni 2014-Desember 2014 didapatkan:

1. Rerata konsumsi sayuran dan buah pada orang dewasa di Kecamatan Kelapa Gading yaitu 10.29 porsi per hari.
2. Rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada orang dewasa di Kecamatan Kelapa Gading yaitu masing-masing sebesar 127.03 mmHg dan 81.62 mmHg.
3. Pada penelitian tidak didapatkan korelasi antara jumlah asupan sayuran dan buah dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

6.2 SARAN

1. Pada penelitian selanjutnya dapat diukur jumlah makanan dari berbagai sumber bahan makanan secara lebih singkat, jelas, dan terarah.
2. Untuk masyarakat disarankan untuk mempertahankan kebiasaan mengkonsumsi sayur dan buah dengan jumlah cukup baik dari segi frekuensi, jumlah, maupun jenisnya. Selain itu kewaspadaan akan penyakit hipertensi sebaiknya ditingkatkan dengan rutin mengukur tekanan darah.