

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- Diketahui prevalensi hipertensi pada lansia di Panti Werdha Salam Sejahtera adalah 43 orang (65,2%) dan yang tidak hipertensi sebesar 23 (34,8%).
- Rasio natrium:kalium didapatkan dengan membagi rata-rata asupan natrium sebesar 1942,43 mg (84,82 mol) dengan rata-rata asupan kalium sebesar 2767,33 mg (70,78 mol) sehingga didapatkan rasio natrium:kalium sebesar 1,19:1. Rasio ini lebih tinggi dibandingkan dengan rekomendasi yang dikeluarkan WHO.
- Pada penelitian ini didapatkan 42 subjek penelitian (63,7%) mengalami hipertensi dengan rasio natrium:kalium yang tinggi, 18 subjek (27,3%) tidak mengalami hipertensi dengan rasio natrium:kalium yang tinggi, 5 subjek (7,5%) tidak mengalami hipertensi dengan natrium:kalium yang baik, dan 1 subjek mengalami hipertensi dengan rasio natrium:kalium yang baik. Diketahui juga terdapat hubungan antara peningkatan rasio natrium:kalium dengan peningkatan prevalensi hipertensi pada lansia di Panti Werdha Salam Sejahtera.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Panti Werdha Salam Sejahtera

- Diharapkan untuk lebih memperhatikan lansia agar tidak menambahkan garam atau kecap asin di makanan lansia dan memperbanyak makanan kaya kalium seperti pisang untuk menurunkan rasio natrium:kalium yang ditemukan tinggi pada panti tersebut.
- Diharapkan dapat mengedukasi lansia tentang bahayanya penyakit hipertensi, komplikasi yang dapat terjadi, dan cara untuk mencegahnya.
- Diharapkan untuk meninjau kembali apakah lansia yang hipertensi sudah meminum obat anti hipertensi secara rutin.

6.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat menambahkan melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dalam jangka waktu yang lebih panjang dengan melakukan pengontrolan pada faktor-faktor penyebab hipertensi lainnya seperti stress, aktivitas fisik, dan konsumsi obat.