**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* + - 1. **KESIMPULAN**

 Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Usia pasien adalah 50-65 tahun paling banyak adalah usia 65-67 tahun yang berjumlah 8 orang (40%)
2. Sebagian besar pekerjaan pasien adalah tidak bekerja yang berjumlah 17 orang (85%)
3. Sebagian besar pendidikan pasien adalah SD/sederajat yang berjumlah 16 orang (80%).
4. Sebagian besar pasien tidak memiliki riwayat konsumsi obat hipertensi yang berjumlah 12 orang (60%),
5. Sebagian besar pasien tidak memiliki riwayat penyakit lain selain hipertensi yang berjumlah 16 orang (80%)
6. Pola konsumsi pasien adalah sumber magnesium, kalium, natrium dan kafein dengan kategori defisit tingkat berat dan konsumsi lemak jenuh diatas AKG.
7. Sebagian besar aktivitas fisik pasien adalah ringan yang berjumlah 12 orang (60%)
8. Sebagian besar status gizi pasien adalah obesitas yang berjumlah 9 orang (45%).
9. Sebagian besar tekanan darah pasien adalah hipertensi derajat 1 yang berjumlah 12 orang (60%).
10. Terdapat hubungan aktivitas fisik dan status gizi pasien
11. Tidak terdapat hubungan status gizi dan tekanan darah pasien
	* + 1. **SARAN**

 Saran yang dilakukan untuk penelitian selanjutnya yaitu melakukan pendampingan ke pasien hipertensi dengan menggunakan diet DASH-natrium pada penelitian selanjutnya dikarenakan pasien hanya memahami kalau pasien hipertensi hanya membatasi makanan rendah garam. Namun, pasien kurang memahami konsumsi makanan yang berasal dari sayuran dan buah-buahan yang mengandung mineral magnesium dan kalium dapat menurunkan tekanan darah.