

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Gambaran karakteristik subjek penelitian ini didominasi oleh subjek dengan usia > 60 tahun, jenis kelamin perempuan, tidak bekerja, memiliki riwayat keluarga hipertensi, status gizi di atas normal, dan kategori tekanan darah hipertensi stadium 1.
2. Pada gambaran karakteristik asupan subjek penelitian, didapatkan terbanyak asupan kalori tinggi, asupan lemak total tinggi, asupan lemak jenuh, asupan lemak tak jenuh ganda rendah, dan asupan lemak tak jenuh tunggal rendah.
3. Asupan lemak total berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah asupan lemak total tinggi pada perempuan, asupan *SFA* berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh asupan *SFA* tinggi pada perempuan, asupan *PUFA* berdasarkan jenis kelamin terbanyak oleh asupan *PUFA* rendah pada perempuan, asupan *MUFA* berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah asupan *MUFA* rendah pada perempuan.
4. Asupan lemak total berdasarkan status gizi terbanyak adalah asupan lemak total tinggi pada IMT obesitas 1, asupan *SFA* berdasarkan status gizi didominasi oleh asupan *SFA* tinggi pada IMT *overweight*, asupan *PUFA* berdasarkan status gizi terbanyak adalah asupan *PUFA* rendah pada IMT *overweight*, asupan *MUFA* berdasarkan status gizi didominasi oleh asupan *MUFA* rendah pada IMT *overweight*.
5. Asupan lemak total berdasarkan tekanan darah terbanyak adalah asupan lemak total tinggi pada pasien prehipertensi, asupan *SFA* berdasarkan tekanan darah didominasi oleh asupan *SFA* tinggi pada pasien hipertensi stadium 1, asupan *PUFA* berdasarkan tekanan darah terbanyak adalah asupan *PUFA* rendah pada pasien hipertensi stadium 1, asupan *MUFA* berdasarkan tekanan darah didominasi oleh asupan *MUFA* rendah pada pasien hipertensi stadium 1.

## 5.2 Saran

Peneliti menyarankan subjek maupun pembaca untuk meninjau, menghitung, sekaligus memenuhi asupan kalori dan asupan lemak yang cukup sesuai dengan anjuran kebutuhan, khususnya pada penderita hipertensi sehingga dapat terhindar dari komplikasi yang lebih serius.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisa lebih lanjut, mengeksplorasi variasi literatur yang tepat, mengkaji informasi dan data mengenai asupan lemak pada pasien hipertensi, seperti lemak total, *SFA*, *PUFA*, *MUFA*, kolesterol, ataupun *Trans Fat* pada pasien hipertensi kemudian memberikan edukasi atau penyuluhan sebagai *feedback* bagi responden maupun masyarakat.