

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik subjek penelitian dari 120 orang subjek penelitian pada penelitian ini didominasi oleh subjek dengan usia >65 tahun sebanyak 41,7% dengan jenis kelamin perempuan sebesar 66,7, subjek suku bangsa terbanyak yaitu pada suku minang dengan persentase 37,5%, status pekerjaan subjek penelitian terbanyak yaitu sebagai ibu rumah tangga dengan persentase 50,8%, riwayat penyerta lain didominasi oleh pasien obesitas sebesar 51,7%. Sebagian besar subjek berada dalam kategori derajat tekanan darah hipertensi derajat 1 dengan persentase sebesar 60%. Status gizi terbanyak adalah pada kategori obesitas 1 sebesar 33,3%.
2. Pada gambaran karakteristik asupan subjek penelitian, didapatkan sebagian besar subjek memiliki asupan kalori tinggi sebanyak 46,7%, asupan vitamin A kurang sebesar 65%, asupan vitamin C kurang sebesar 82,5% dan asupan omega 3 kurang sebesar 39,2%.
3. Asupan vitamin A berdasarkan status gizi, sebagian besar subjek mengkonsumsi asupan vitamin A kurang pada kelompok obesitas 1 yaitu sebanyak 25%. Asupan vitamin A berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah asupan vitamin A kurang pada subjek penelitian berjenis perempuan sebanyak 44,2%. Berdasarkan usia didapatkan asupan vitamin A kurang pada usia >65 tahun sebanyak 26,7% sedangkan berdasarkan derajat tekanan darah didominasi oleh asupan vitamin A kurang pada hipertensi derajat 1 sebanyak 36,7%.
4. Asupan vitamin C berdasarkan status gizi, sebagian subjek mengkonsumsi asupan vitamin C kurang pada kelompok obesitas 1 yaitu sebanyak 27,5%. Asupan vitamin C berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah asupan vitamin C kurang pada jenis kelamin perempuan sebesar 52,5%. Berdasarkan usia didominasi oleh asupan vitamin C kurang pada usia >65 tahun sebanyak 33,3% sedangkan derajat hipertensi paling banyak di

dapatkan pada hipertensi derajat 1 dengan asupan vitamin C kurang sebanyak 53,3%.

5. Asupan omega 3 berdasarkan status gizi kebanyakan subjek mengkonsumsi asupan omega 3 kurang pada kelompok obesitas 1 yaitu sebanyak 13,3%. Asupan omega 3 berdasarkan jenis kelamin asupan jenis kelamin terbanyak adalah asupan omega 3 cukup pada jenis kelamin perempuan sebesar 23,2%. Berdasarkan usia subjek penelitian terbanyak pada asupan omega 3 kurang berusia >65 tahun sebanyak 18,3% sedangkan jika dilihat dari derajat tekanan darah didominasi oleh subjek dengan hipertensi derajat 1 dengan asupan omega 3 cukup sebanyak 22,5%.

## **5.2 Keterbatasan**

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, terdapat keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi faktor yang agar dapat diperhatikan lagi bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya. Adapun keterbatasan dalam penelitian tersebut yaitu:

1. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan subjek penelitian melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan asupan subjek penelitian yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang subjek penelitian lupa makanan apa saja yang telah di konsumsinya dan juga faktor lain seperti kejujuran dalam menjawab wawancara yang di lakukan peneliti mengenai asupan makanannya.
2. jumlah subjek penelitian yang hanya 120 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.

## **5.3 Saran**

Peneliti menganjurkan subjek penelitian maupun pembaca untuk dapat memenuhi asupan kalori, vitamin A, vitamin C maupun omega 3 dengan jumlah yang cukup berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia

tentang anjuran kecukupan gizi masyarakat indonesia. Khususnya pada penderita hipertensi sehingga terhindar dari komplikasi yang lebih serius.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan melakukan penelitian dengan variabel lain yang dapat berpengaruh pada derajat tekanan darah serta melakukan penelitian di populasi yang berbeda untuk melihat perbedaan asupan makanan yang di konsumsi subjek penelitian pada setiap populasi.

