

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Persentase terbesar asupan karbohidrat baik (50.0%) responden dan asupan karbohidrat defisit (44.4%) responden. Persentase terbesar asupan lemak defisit (58.3%) responden dan asupan lemak baik (41.7%) responden . Persentase terbesar asupan natrium kategori tidak baik (77.8%) responden dan asupan natrium kategori baik (22.2%) responden.
2. Persentase terbesar hipertensi tingkat I (61.11%) responden dan pra hipertensi (36.11%) responden.

#### **1.2 Saran**

1. Perlunya edukasi terhadap asupan makan untuk penderita hipertensi sehingga hipertensi bisa dikontrol oleh para lansia.