

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan status gizi dan asupan makanan terhadap tekanan darah di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan yang dilakukan sejak penulisan proposal dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Status gizi pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan memiliki status gizi normal dengan persentase sebesar 51,9%, asupan cukup natrium dengan persentase 98,8%, asupan cukup lemak dengan persentase 50,8%, tekanan darah sistol normal dengan persentase 54,5% dan tekanan darah diastol normal dengan persentase 71,7%.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap tekanan darah sistol lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dengan korelasi lemah ($r=0,259$; $p=0,020$) dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap tekanan darah diastol dengan korelasi lemah di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut

Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan ($p=0,257$).

3. Tidak terdapat hubungan antara asupan lemak terhadap tekanan darah sistol ($p= 0,305$) dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak terhadap tekanan darah diastol pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan ($p= 0,245$). Tidak terdapat hubungan antara asupan natrium terhadap tekanan darah sistol ($p=0,548$) dan tidak terdapat hubungan antara asupan lemak terhadap tekanan darah diastol ($p= 0,25$) di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.

5.2 Saran

1. Bagi Lansia
 - a. Mengurangi asupan makanan yang banyak mengandung lemak jenuh.
 - b. Melakukan pemeriksaan status gizi dan tekanan darah secara rutin
2. Bagi peneliti Lain
 - a. Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan metode lain.
 - b. Meningkatkan usaha promotif dan preventif.
3. Bagi UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan
 - a. Memberikan pengetahuan mengenai staus gizi dan asupan makanan kepada lansia.

- b. Memberikan pelayanan kesehatan umum secara rutin kepada lansia.
- c. Memberikan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi lansia yang dapat dibedakan dari usia, jenis kelamin, lingkungan, aktifitas fisik, penyakit dan pengobatan.