

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- Prevalensi penderita hipertensi di Kota Medan sebesar 33,5% (118 responden dari 352 responden)
- Jumlah responden yang mengonsumsi garam berlebihan sebanyak 175 orang (49,7%)
- Jumlah responden yang konsumsi garamnya berlebih dan menderita hipertensi sebanyak 112 orang (64,0%)
- Adanya hubungan yang bermakna ($p\text{-value} < 0,001$) antara konsumsi garam berlebihan memiliki resiko 18,89 (PR = 18,89) lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibanding responden yang konsumsi garamnya rendah.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang perlu dipertimbangkan untuk dilaksanakan, yaitu:

- Kepada responden:
Menganjurkan untuk mengurangi konsumsi garam dan MSG berlebihan pada ikan asin, bakso, dan jajanan pinggir jalan untuk mengurangi kejadian hipertensi
- Kepada perusahaan (pabrik dan kantor):
Memberikan sosialisasi kepada para karyawan dan buruh pabrik mengenai faktor resiko hipertensi dan bahaya hipertensi
- Kepada peneliti selanjutnya:
Lebih sederhana tetapi spesifik dan akurat dalam membuat pertanyaan kuesioner agar tidak menimbulkan jawaban rancu atau kemalasan untuk menjawab dari responden.