

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Dari pembahasan pada bab sebelumnya dapat disusun beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Lansia yang tingkat kecukupan serat dengan kategori (kurang <77%) sebanyak 86,8%
2. Lansia yang tingkat kecukupan magnesium dengan kategori (kurang <77%) sebanyak 92,1%
3. Lansia yang tingkat aktifitas fisik ringan (kategori aktifitas fisik ringan (1,40-1,69) sebanyak 63,2%
4. Lansia hipertensi 100% dengan rata-rata tekanan darah sistolik 154 mmHg.
5. Ada hubungan tingkat kecukupan serat dengan tekanan darah lansia hipertensi.
6. Tidak ada hubungan tingkat kecukupan magnesium dengan tekanan darah lansia hipertensi.
7. Tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah lansia hipertensi.

#### **5.2 SARAN**

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti hendaknya memberikan pengetahuan kepada masyarakat seperti :

- 1) Supaya tekanan darah turun konsumsi makanan sumber serat cukup seperti sayur, buah, dan kacang-kacangan.
- 2) Supaya tekanan darah turun konsumsi makanan sumber magnesium cukup seperti sayur bayam dan susu kedelai.