

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa hubungan antara asupan energi total makanan dengan status gizi WUS dengan Pre Hipertensi dan Hipertensi dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Bahan makanan sumber energi yang paling banyak dikonsumsi responden pada WFR *weekday* yaitu nasi, minyak kelapa sawit dan jajanan pasar. Sedangkan makanan sumber energi yang dikonsumsi responden pada WFR *weekend* yaitu nasi, tempe dan nasi jagung.
- b. Asupan energi makanan total responden sebagian besar masih kurang dari AKG (<77% AKG) sebanyak 34 responden, responden yang asupan energinya cukup (77-100 % AKG) sebanyak 11 responden, sedangkan asupan yang lebih (>100% AKG) sebanyak 3 responden.
- c. Status gizi responden mayoritas obesitas dan overweight dan hanya sebagian kecil yang status gizinya normal dan underweight. Sebagian besar responden obesitas karena terdapat keturunan obesitas dari orang tua.
- d. Hubungan antara asupan energi makanan total dengan IMT responden terdapat hubungan positif yang sangat lemah dan tidak ada hubungan yang signifikan ($p = 0,125$ dan $r = 0,225$). Kedua variabel ini tidak berhubungan signifikan disebabkan oleh status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh diet saja melainkan aktivitas fisik, keturunan, penggunaan KB hormonal.

7.2 Saran

- a. Penelitian yang menggunakan metode *dietary assessment weigh food record* perlu dilaksanakan lebih dari 2 hari agar hasilnya akurat dan tidak bias dalam penelitian dan dapat menggambarkan pola makanan responden.
- b. Pengaturan pola makan dengan memperhatikan jumlah asupan energi dapat menjadi upaya untuk mempertahankan status gizi. Status gizi pada *ranks* normal juga berdampak positif pada perkembangan pre hipertensi maupun hipertensi.

