

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Pola Makan, Konsumsi Natrium, Status Gizi dan Tekanan Darah pada Masyarakat Suku Toraja di Kota Kendari, maka dapat disimpulkan:

1. Pola Makan Sampel di Kelurahan Kadia Kecamatan Kadia Kota Kendari sebagian besar (48,84%) kategori kurang.
2. Asupan Natrium Sampel di Kelurahan Kadia Kecamatan Kadia Kota Kendari sebagian besar (76,74%) kategori lebih.
3. Status Gizi Sampel di Kelurahan Kadia Kecamatan Kadia Kota Kendari sebagian besar (60,46 %) kategori obesitas.
4. Tekanan Darah Sampel di Kelurahan Kadia Kecamatan Kadia Kota Kendari sebagian besar (62,79%) kategori tinggi.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat Suku Toraja untuk perlu memperhatikan pola makan terkait dengan jenis, jumlah dan frekuensi makanan.
2. Bagi Masyarakat Suku Toraja untuk perlu membatasi asupan konsumsi natrium seperti mengurangi konsumsi Dendeng, ikan asin, serta makanan kalengan lainnya.
3. Bagi Masyarakat Suku Toraja yang memiliki masalah gizi obesitas untuk perlu memperhatikan asupan gizi seimbang.

4. Bagi Masyarakat Suku Toraja yang memiliki tekanan darah tinggi untuk perlu memerhatikan pola makan, konsumsi natrium, status gizi, aktivitas fisik, konsumsi alcohol.