

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang tempoyak sebagai faktor risiko kejadian hipertensi pada suku dayak dapat disimpulkan bahwa dari. Hal ini dikarenakan kandungan yang terdapat pada bahan utama pembuatan tempoyak yaitu daging buah durian mengandung kalium, kalsium, sodium, dan alkohol yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Kadar kalium yang berlebihan dalam cairan ekstraselular dapat menyebabkan jantung menjadi sangat mengembang dan lemah serta frekuensi denyut jantung menjadi lambat. Jumlah kalium yang terlalu besar juga akan menghambat penjalaran impuls jantung yang berasal dari atrium menuju ventrikel melalui berkas A-V (AV node). Sementara kalsium memiliki efek berlawanan terhadap kalium, kelebihan jumlah kalsium dalam darah akan menyebabkan jantung berkontraksi secara spastis. Hal ini disebabkan oleh pengaruh langsung kalsium dalam membangkitkan proses kontraksi jantung. Kandungan alkohol yang terdapat dalam tempoyak cenderung tinggi hal ini dikarenakan lamanya fermentasi. Kadar gula yang terdapat dalam tempoyak cenderung menurun hal ini yang mengakibatkan kadar alkohol semakin meningkat. Jenis tempoyak yang dikonsumsi oleh masyarakat suku dayak adalah jenis tempoyak yang cenderung mengandung garam tinggi. Hal ini dilakukan oleh masyarakat suku dayak agar tempoyak yang dibuat atau daging buah durian yang difermentasi dapat disimpan dalam waktu yang lebih lama hingga musim durian berikutnya. Untuk memperpanjang masa simpan yang lebih lama maka garam yang ditambahkan juga dalam jumlah banyak hal ini karena garam memiliki peran sebagai media dalam proses pengawetan suatu makanan.

B. Saran

1. Peneliti menyarankan untuk dilakukannya penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Mengingat dalam penelitian ini terdapat ada empat variabel saja yang terbukti sebagai faktor risiko kejadian hipertensi pada suku dayak. Mungkin karena terbatasnya jumlah responden sehingga beberapa variabel lainnya tidak terbukti merupakan faktor risiko terhadap kejadian hipertensi.
2. Peneliti menyarankan untuk dilakukannya uji lab terlebih dahulu untuk mengetahui lebih pasti berapa jumlah kandungan garam per 100 gram tempoyak. Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji lab pada tempoyaknya dikarenakan kendala dana dan waktu yang terbatas.
3. Peneliti menyarankan bagi masyarakat suku dayak untuk bisa mengurangi tingkat konsumsi tempoyak mengingat hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berbahaya.