

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pengetahuan tentang diet DASH pada penyandang hipertensi di Pukesmas Bandung Tegal Selatan Kota Tegal yang dilakukan terhadap 30 responden, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia 28-36 tahun sebanyak 13 responden (43,3%), berjenis kelamin Perempuan sebanyak 26 responden (86,7%), berpendidikan SD sebanyak 18 responden (60,0%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 22 responden (73,3%).
2. Responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang diet DASH yaitu sebanyak (66,7%) dan pengetahuan cukup sebanyak (33,3%). Responden berpengetahuan baik mayoritas berjenis kelamin Perempuan dengan rata-rata pendidikan terbanyak SD dan paling banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan saran yang diberikan adalah:

1. Bagi Fasilitas Kesehatan

Fasilitas kesehatan diharapkan dapat terus meningkatkan kegiatan edukasi dan promosi kesehatan mengenai diet DASH pada penyandang hipertensi, baik melalui penyuluhan, konseling gizi, maupun media edukasi lainnya sehingga pengetahuan yang sudah baik dapat dipertahankan dan ditingkatkan menjadi perilaku yang mendukung pengendalian tekanan darah. Edukasi juga perlu melibatkan keluarga sebagai pendamping agar dapat memberikan dukungan dalam penerepan pola makan sehat, membantu kepatuhan terhadap diet DASH, serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

2. Bagi Penyandang Hipertensi

Penyandang hipertensi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai diet DASH serta menerapkannya dalam kehidupan

sehari-hari sebagai salah satu upaya pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan instrument penelitian yang tidak hanya melakukan pengambilan data secara *food recall*, namun juga observasi pola diit secara langsung.