

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan pengetahuan diet *DASH* pada pasien hipertensi dewasa muda (23–40 tahun) di Puskesmas Margadana menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (66,7%) dengan rata-rata usia 36,53 tahun, serta didominasi oleh lulusan pendidikan menengah (50,8%). Terkait kapasitas *health literacy*, ditemukan kondisi klinis yang cukup memprihatinkan di mana tepat setengah dari total responden (50%) masih memiliki literasi kesehatan yang kurang, dengan kelemahan kognitif utama pada aspek membandingkan informasi kesehatan secara mandiri lewat internet atau media sosial meskipun mereka cenderung patuh pada instruksi medis langsung dari tenaga kesehatan. Lebih lanjut, hasil pengujian statistik membuktikan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan positif signifikan yang berkekuatan sedang terhadap pengetahuan diet *DASH* ($r = 0,400$), sementara *health literacy* memiliki hubungan positif signifikan berkekuatan lemah-sedang ($r = 0,330$).

B. Saran

Rekomendasi yang diajukan di bawah ini bersumber langsung dari keterbatasan lapangan, pembahasan, dan kesimpulan hasil studi kasus agar bersifat rinci, spesifik, serta operasional untuk diterapkan oleh pihak-pihak terkait.

1. Bagi institusi kampus khususnya program studi keperawatan dan ilmu kesehatan, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi akademis untuk mengembangkan program pengabdian masyarakat yang lebih tepat sasaran di wilayah pesisir seperti Margadana. Kampus disarankan untuk memfasilitasi mahasiswa dalam kegiatan kuliah kerja nyata atau praktik kerja lapangan dengan fokus meningkatkan literasi kesehatan masyarakat melalui pembuatan media edukasi berbasis digital yang kreatif. Selain itu, pihak

akademis dapat menjalin kemitraan yang lebih erat dengan puskesmas setempat untuk mengadakan seminar atau pelatihan asuhan keperawatan komunitas yang berfokus pada pendekatan tata laksana gizi non-farmakologis seperti diet *DASH*, sehingga mahasiswa sejak dini terlatih untuk menjembatani kesenjangan informasi kesehatan di masyarakat yang berlatar belakang pendidikan rendah hingga menengah.

2. Bagi Puskesmas Margadana dan Tenaga Kesehatan

Mengingat lima puluh persen responden dewasa muda masih memiliki *Health Literacy* yang kurang terutama dalam memilah informasi eksternal, Unit Promosi Kesehatan (Promkes) Puskesmas Margadana disarankan untuk membuat program intervensi berupa Pojok Literasi *DASH*. Sebagai bentuk aplikasi operasionalnya, tenaga kesehatan seperti perawat atau nutrisionis dapat memberikan edukasi terarah menggunakan lembar balik atau infografis sederhana yang mencantumkan takaran sendok teh garam per hari serta contoh menu lokal siap saji yang ramah diet *DASH*. Edukasi langsung ini perlu disesuaikan dengan bahasa awam yang mudah dipahami oleh kelompok responden berpendidikan dasar hingga menengah.

3. Bagi Pengelola Promosi Kesehatan Media Sosial Puskesmas

Pihak pengelola disarankan untuk memanfaatkan karakteristik usia responden (20–40 tahun) yang akrab dengan teknologi namun masih lemah dalam memfilter informasi kesehatan di internet. Bentuk aplikasinya adalah pengelola akun publik Puskesmas Margadana disarankan secara rutin misal satu minggu sekali mengunggah konten video edukasi kreatif melalui media Reels, TikTok, atau Instagram mengenai mitos versus fakta seputar diet hipertensi dan bahaya makanan tinggi natrium. Konten edukasi ini wajib mencantumkan sumber rujukan resmi seperti dari Kementerian Kesehatan atau WHO guna melatih keterampilan *Health Literacy* pasien dewasa muda dalam menyaring informasi sekunder.

4. Bagi Pasien Hipertensi Dewasa Muda dan Keluarga

Pasien diharapkan dapat meningkatkan kemandirian literasi kesehatan melalui validasi informasi kepada orang terdekat atau tenaga profesional.

Bentuk aplikasi praktisnya adalah pasien disarankan memanfaatkan waktu tunggu antrean obat di puskesmas untuk aktif berkonsultasi kepada dokter atau apoteker mengenai zat gizi tersembunyi (hidden sodium) pada makanan kemasan, serta meminta dukungan dari anggota keluarga atau teman serumah untuk mengontrol penggunaan garam dapur saat memasak makanan di rumah.

5. Bagi Pasien Hipertensi Dewasa Muda dan Keluarga

Pasien diharapkan dapat meningkatkan kemandirian literasi kesehatan melalui validasi informasi kepada orang terdekat atau tenaga profesional. Bentuk aplikasi praktisnya adalah pasien disarankan memanfaatkan waktu tunggu antrean obat di puskesmas untuk aktif berkonsultasi kepada dokter atau apoteker mengenai zat gizi tersembunyi (hidden sodium) pada makanan kemasan, serta meminta dukungan dari anggota keluarga atau teman serumah untuk mengontrol penggunaan garam dapur saat memasak makanan di rumah.