

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan gambaran pelaksanaan diet hipertensi pada pasien hipertensi, dapat disimpulkan sebagai berikut ini:

1. Penderita hipertensi paling banyak adalah berjenis kelamin perempuan. Mayoritas responden hanya berpendidikan SD atau sekolah dasar dan bekerja sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Rata-rata usia responden adalah 53 tahun.
2. Penderita hipertensi mayoritas memiliki penghasilan per bulan dibawah upah minimum rata-rata (UMR), lama menderita hipertensi mayoritas responden menderita hipertensi sejak <3 tahun lalu serta mayoritas pasien hipertensi sudah pernah mendapatkan pendidikan kesehatan terkait diet hipertensi. Selain itu penderita hipertensi melakukan cek tekanan darah terakhir <3 bulan yang lalu. Mayoritas juga mendapatkan dukungan dari keluarga terkait pengaturan diet rendah garam dan lemak.
3. Pelaksanaan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul I dalam kategori baik.
4. Pelaksanaan diet rendah lemak pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul I dalam kategori baik.

B. Saran

1. Responden

Responden diharapkan untuk tetap menjaga pola makannya terutama mempertahankan kebiasaan diet hipertensinya dengan baik pada diet rendah lemak dan garam. Bagi responden yang belum baik dalam melaksanakan diet hipertensi, diharapkan untuk melaksanakan diet hipertensi dengan baik yang sudah diajarkan dan dianjurkan.

2. Profesi Keperawatan

- a. Perawat dapat meningkatkan pemberian pendidikan kesehatan terkait penatalaksanaan diet hipertensi terutama diet rendah garam dan diet rendah lemak bagi pasien hipertensi agar tekanan darahnya terkontrol.
- b. Perawat dapat mengobservasi faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pelaksanaan diet hipertensi pada pasien hipertensi.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi pasien hipertensi belum melakukan diet rendah garam dan diet rendah lemak dengan baik. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat menentukan gambaran responden terhadap jenis diet hipertensi lain selain diet rendah lemak dan rendah garam.

4. Puskesmas

Diharapkan pada petugas kesehatan di puskesmas untuk terus melakukan penyuluhan terkait diet hipertensi agar pasien hipertensi di wilayah puskesmas tersebut tetap baik dalam melaksanakan diet hipertensi. Puskesmas tetap mempertahankan program kegiatan yang sudah ada terutama terkait penyuluhan diet hipertensi dan penatalaksanaan hipertensi lainnya.