

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Salamrejo, Sentolo, Kulon Progo dapat disimpulkan:

1. Data demografi menunjukkan hasil, mayoritas jenis kelamin responden perempuan, pendidikan terakhir mayoritas SD, pekerjaan responden mayoritas ibu rumah tangga dan buruh, riwayat keluarga mayoritas tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, riwayat merokok responden mayoritas tidak merokok, konsumsi obat responden mayoritas amlodipin, usia responden mayoritas 58 tahun, dan lama menderita hipertensi mayoritas selama 12 bulan.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik responden kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan DASH, sedangkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah diastolik responden kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan DASH.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan DASH.
5. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan pendidikan kesehatan DASH, sedangkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan pendidikan kesehatan DASH.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Salamrejo, Sentolo, Kulon Progo, maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Perawat dapat menggunakan pendidikan kesehatan dan diet DASH sebagai modifikasi intervensi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan pengetahuan tentang penanganan hipertensi.

2. Bagi Responden

Responden dianjurkan menerapkan dan melaksanakan diet DASH dengan baik sehingga angka komplikasi yang disebabkan karena hipertensi dapat menurun dan dapat memperbaiki pola hidup dan tekanan darah penderita hipertensi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan atau mengganti variabel penelitian seperti pengaruh pendidikan kesehatan DASH terhadap tingkat pengetahuan, perilaku diet dan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adikusuma, W. Qiyaam, N. Yuliana, F. (2015) *Kepatuhan Penggunaan Obat Antihipertensi di Puskesmas Pagesangan Mataram*. Jurnal Pharmascience Vol 2 no 2.
- Adriaansz, P. (2016). *Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado*. Ejournal Keperawatan Vol 4 no 1.
- Al – Qur'an
- Almatsier, S. (2007). *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- American Heart Assosiation. (2014). *Understanding anf Managing High Blood Pressure*. Diakses tanggal 9 September 2015 dari httpwww.heart.orgidcgroupsheartpublic@wcm@hcmdocumentsdownloadableucm_461840.pdf.
- Anggara., Febby H.D., Nanang P. (2013). *Faktor-Faktor Berhungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012*. Diakses tanggal 4 Mei 2015 dari httplp3m.thamrin.ac.iduploadartikel%204.%20vol%205%20no%201_feby.pdf.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Proses Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aris, S. (2011). *Faktor-faktor Resiko Hipertensi Grade II pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar)*.
- Ashari, A. (2011). *Perokok Pasif Sebagai Faktor Resiko Hipertensi pada Wanita Usia 40-70 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogo Sari Kulon Kota Semarang*.
- Assegaf., M.A.T. (2015). *Sehat Ala Nabi: 365 Tips Sehat Sesuai Ajaran Rasulullah*. Bandung: Mizan Media Utama
- Association For Utah Community Health. (2014). *Using Effective Health Education Tools To Improve Your Patients Outcome*. Diakses tanggal 20 Januari 2016 dari <https://www.auch.org/training/training-and-event-calendar/auch-partner-training/using-effective-health-education-tools-to-improve-your-patient-outcomes>
- Atika. (2009). *Hubungan Perokok Pasif dengan Terjadinya Hipertensi Pada Penduduk Wanita Usia 30-65 Tahun di dusun Krajan Desa Sumberngepoh Kecamatan Lawang*.