

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penerapan edukasi diet DASH menggunakan media audiovisual terhadap tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Ruang Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam Tzu Chi Hospital, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Karakteristik pasien dalam penerapan ini menunjukkan bahwa kedua responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 50–54 tahun, memiliki latar belakang pendidikan SMA dan D3, terdiagnosis hipertensi, menjalani perawatan rawat jalan, serta memiliki riwayat menderita hipertensi selama 2 -5 tahun.
- 5.1.2 Tingkat pengetahuan pasien sebelum diberikan edukasi diet DASH menunjukkan bahwa pasien pertama berada pada kategori pengetahuan rendah, sedangkan pasien kedua berada pada kategori pengetahuan cukup.
- 5.1.3 Tingkat pengetahuan pasien setelah dilakukan edukasi diet DASH, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pada kedua pasien menjadi kategori baik.
- 5.1.4 Hasil perbandingan sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada kedua pasien. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi diet DASH melalui media audiovisual efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien hipertensi mengenai pengaturan pola makan sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penerapan edukasi diet DASH menggunakan media audiovisual terhadap tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Ruang Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam Tzu Chi Hospital, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi management Tzu Chi Hospital

Pihak manajemen rumah sakit diharapkan dapat mempertimbangkan pengembangan media edukasi kesehatan berbasis audiovisual, khususnya terkait diet DASH, sebagai salah satu sarana edukasi bagi pasien hipertensi.

5.2.2 Bagi perawat

Hasil penerapan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perawat dalam memberikan intervensi keperawatan berupa edukasi kesehatan berbasis audiovisual, terutama dalam upaya meningkatkan tingkat pengetahuan pasien hipertensi.

5.2.3 Bagi institusi pelayanan kesehatan

Penerapan ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi institusi pelayanan kesehatan dalam mengembangkan program edukasi kesehatan, terutama penggunaan media audiovisual serta program edukasi gizi bagi pasien hipertensi pada pelayanan rawat jalan.

5.2.4 Bagi institusi pendidikan

Hasil penerapan ini diharapkan dapat menambah sumber referensi dan wawasan bagi institusi pendidikan keperawatan mengenai penerapan edukasi kesehatan berbasis audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan pasien, serta mendukung proses pembelajaran yang berorientasi pada *Evidence Based Nursing*.

5.2.5 Bagi tenaga kesehatan yang akan melakukan penerapan EBN

Penerapan atau penelitian berikutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta menggunakan metode edukasi yang lebih beragam untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku kesehatan pada pasien hipertensi. Selain itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan instrumen yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, D., Purnamasari, W., & Mardiani, D. (2024). Effect of audiovisual media in health education on knowledge and skills adolescent girls about BSE examination. *International Conference on Health, Education and Technology (ICHET)*.
- Ayu, N., et al. (2024). The effect of DASH diet education on blood pressure in hypertension sufferers in the working area of Rumbia Health Center, Central Lampung Regency. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 3(2).
<https://doi.org/10.57235/qistina.v3i2.3747>
- Bustan, M. N. (2021). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- DASH4D Trial Investigators. (2025). Dietary patterns, sodium reduction, and blood pressure in type 2 diabetes: The DASH4D randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*.
- Elsa Novrianti, Ikhsan, & Suci Rahmawati. (2025). Pengaruh edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Sambirejo. *Mitra Raflesia: Journal of Health Science*.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., Prihatin, K., & Hajri, Z. (2022). Taklukkan hipertensi cegah dengan diet DASH. *Jurnal LENTERA*, 2(2), 192–199.
- Fitria, Y., Desreza, N., & Mulfianda, R. (2025). Penerapan diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 118–126.
<https://doi.org/10.55644/jkc.v6i1.223>
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan pola diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>

- Kafi, I. A., Prihatin, S., & Jaelani, M. (2023). Pengaruh pemberian edukasi gizi diet DASH dengan media audiovisual terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada pasien hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), 55–63.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman promosi kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–114.
- Manurung, R., & Siregar, J. R. B. (2025). Pengaruh edukasi diet DASH terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Efarina Etaham Brastagi Tahun 2025. *Jurnal Minfo Polgan*, 14(2), 2731–2740.
<https://doi.org/10.33395/jmp.v14i2.15526>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2020). *DASH eating plan*. National Institutes of Health.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam, & Efendi, F. (2020). *Pendidikan dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahman, A., Supriyadi, S., Alma, L. R., & Nurrochmah, S. (2024). Pengaruh video edukasi DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Klecorejo Kabupaten Madiun. *Sport Science and Health*, 6(4), 392–401.
- Rombalayuk, M., Zainal, S., & Jamaluddin, M. (2024). Pengaruh metode edukasi audiovisual terhadap self-management pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas

Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*.

Sani AR, Agestika L. Efektivitas edukasi diet dietary approaches to stop hypertension dengan audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap penderita hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*. 2022;10(1).

Saragih, M. (2022). Gambaran asupan kalium, natrium, dan status gizi pada dewasa muda penderita hipertensi. *Media Info*, 17, 11–16.

Wirakhmi, I. N., & Novitasari, D. (2021). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 45–53.

World Health Organization. (2022). *Health education: Theoretical concepts, effective strategies and core competencies*. Geneva: WHO.

Zhou, Y., et al. (2024). Effects of DASH diet with or without time-restricted eating in the management of stage 1 primary hypertension: A randomized controlled trial. *Nutrition Journal*, 23, 65.