

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Hampir seluruh responden berada pada kelompok usia 45–60 tahun dengan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hampir setengah dari responden memiliki tingkat pendidikan terakhir dalam kategori pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi) dan sebagian besar responden terdiagnosis hipertensi selama kurang dari 5 tahun.
- 5.1.2 Hampir seluruh responden memiliki *Health Locus of Control* pada kategori sedang, hampir seluruh responden memiliki *Internal Health Locus of Control* (IHLC) pada kategori tinggi, sebagian besar responden memiliki *Powerful Others Health Locus of Control* (PHLC) berada pada kategori sedang dan sebagian besar responden memiliki *Chance Health Locus of Control* (CHLC) pada kategori rendah.
- 5.1.3 Hampir seluruh responden memiliki tingkat kepatuhan diet DASH dengan kategori cukup patuh.
- 5.1.4 Adanya hubungan *Health Locus of Control* dan pada masing-masing dimensi *Health Locus of Control* dengan kepatuhan diet DASH. *Health Locus of Control* berkorelasi negative. Pada dimensi *Internal Health Locus of Control* berkorelasi positif dengan kepatuhan diet DASH namun *Powerful Others Health Locus of Control* dan *Chance Locus of Control* berkorelasi negatif dengan kepatuhan diet DASH.

5.2 Saran

5.1.1 Bagi Responden

Pasien hipertensi diharapkan dapat mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengendalikan tekanan darah melalui penerapan pola hidup sehat, serta meningkatkan pemanfaatan dukungan tenaga kesehatan melalui konsultasi dan edukasi gizi agar kepatuhan diet DASH dapat optimal.

5.1.2 Bagi Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta

Tenaga kesehatan di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta diharapkan terus memberikan edukasi dan konseling mengenai diet DASH serta pengendalian hipertensi secara berkelanjutan. Edukasi dapat difokuskan pada peningkatan kemampuan pasien dalam mengambil keputusan dan menerapkan diet DASH secara mandiri, sehingga pasien tidak hanya bergantung pada arahan tenaga kesehatan, tetapi tetap memanfaatkan dukungan dan informasi yang diberikan dalam mengelola hipertensinya.

5.1.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan desain yang berbeda seperti longitudinal atau kohort sehingga dapat mengamati perubahan *Health Locus of Control* dan kepatuhan diet DASH dari waktu ke waktu. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada jumlah responden yang lebih besar atau di beberapa fasilitas pelayanan kesehatan agar hasil penelitian memiliki generalisasi yang lebih baik.