

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Rata-rata usia responden adalah 53,87 tahun. Sebagian besar responden berusia dewasa (71,1%) dan berjenis kelamin perempuan (66,7%). Paling banyak responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK) (44,4%) dan paling sedikit memiliki tingkat pendidikan tinggi (perguruan tinggi) (17,8%). Median skor tingkat pengetahuan tentang diet DASH sebelum edukasi adalah 78 dengan rentang skor 52–91. Setelah pemberian edukasi, median skor tingkat pengetahuan tentang diet DASH meningkat menjadi 91 dengan rentang skor 78–100. Tingkat pengetahuan tentang diet DASH sebelum edukasi sebagian besar berada pada kategori baik (64,4%), kemudian meningkat setelah pemberian edukasi sehingga tingkat pengetahuan tentang diet DASH seluruh responden berada pada kategori baik (100%).
2. Ada pengaruh edukasi menggunakan leaflet terhadap tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I.
3. Ada perbedaan tingkat pengetahuan tentang diet DASH berdasarkan usia. Tidak ada perbedaan pengetahuan tentang diet DASH berdasarkan tingkat pendidikan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi penderita hipertensi
Penderita hipertensi disarankan memanfaatkan leaflet diet DASH sebagai sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan serta menerapkan pola makan sesuai prinsip diet DASH dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya membantu pengendalian tekanan darah.

2. Bagi Puskesmas Umbulharjo I
Puskesmas Umbulharjo 1 disarankan menyediakan leaflet diet DASH sebagai media edukasi yang dapat digunakan secara berkelanjutan dalam kegiatan edukasi bagi penderita hipertensi.
3. Bagi tenaga kesehatan Puskesmas Umbulharjo 1
Tenaga kesehatan di Puskesmas Umbulharjo 1 disarankan menggunakan leaflet diet DASH sebagai media edukasi yang dapat digunakan secara berkelanjutan dalam kegiatan edukasi bagi penderita hipertensi.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol sehingga pengaruh intervensi dapat diidentifikasi dengan lebih jelas. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan teknik sampling secara acak sehingga didapatkan distribusi yang lebih seimbang pada setiap kelompok pendidikan dan kemampuan analisis statistik dalam mendeteksi perbedaan menjadi lebih optimal. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan melakukan pengukuran ulang dalam jangka waktu tertentu setelah pemberian edukasi untuk mengevaluasi retensi pengetahuan jangka panjang.