

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Kepatuhan Diet *DASH* dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Etnis Minangkabau di Kota Padang dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata kepatuhan diet *DASH* pada pasien hipertensi etnis Minangkabau di Kota Padang sebesar 53.00
2. Rata-rata nilai tekanan darah pada pasien hipertensi etnis Minangkabau di Kota Padang adalah sebesar 155.00 mmHg.
3. Terdapat hubungan antara kepatuhan diet *DASH* dengan tekanan darah $p = 0,000$. Arah korelasinya bernilai negatif serta kekuatan sangat lemah dengan $r = - 0,109$. Artinya semakin besar kepatuhan diet *DASH* seseorang maka semakin rendah tekanan darah mereka

B. Saran

1. Bagi Keilmuan

Bagi keilmuan, melihat pola konsumsi makan etnis Minangkabau yang sangat beresiko terhadap peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi , maka diperlukan pengembangan ilmu pengetahuan yang lebih kreatif dan terbaru

dalam memberikan edukasi terhadap masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan terhadap kepatuhan diet dalam manajemen hipertensi.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan bagi puskesmas untuk melakukan penyuluhan berkala di Puskesmas dengan topic diet DASH yang disesuaikan dengan pola makan sehari-hari masyarakat setempat serta mengadakan workshop memasak dengan fokus pada penggantian bahan yang tinggi garam dan lemak dengan alternative yang lebih sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan *recall* kembali makanan yang dikonsumsi dalam 24 jam sebelumnya.

4. Bagi Responden

Diharapkan bagi penderita hipertensi untuk dapat diberikan edukasi seperti brosur yang sebaiknya disesuaikan dengan budaya dan kebiasaan makan Minangkabau, bantu pasien memodifikasi resep makanan tradisional Minangkabau agar lebih sesuai dengan prinsip diet *DASH* tanpa menghilangkan rasa khas.