

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait hubungan tingkat pengetahuan, motivasi, dan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025 dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia terbanyak dari usia 50-60 tahun. Responden paling banyak memiliki riwayat pendidikan tamatan SMA/SMK/Sederajat. Lebih dari setengah responden tidak bekerja. Lebih dari setengah tekanan darah responden tidak terkontrol. Responden yang paling banyak melakukan konseling gizi dengan jumlah ≥ 3 kali.
2. Lebih dari setengah penderita hipertensi dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025 patuh dengan diet hipertensi.
3. Lebih dari setengah penderita hipertensi dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025 memiliki pengetahuan yang baik.
4. Lebih dari setengah penderita hipertensi dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025 memiliki motivasi yang rendah.
5. Hampir setengah penderita hipertensi dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025 memiliki dukungan keluarga yang baik.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025.

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi penderita hipertensi

Responden diharapkan dapat meningkatkan motivasi dengan cara menetapkan tujuan kecil yang realistis, seperti mengikuti petunjuk dan arahan dari tenaga medis terkait makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, mengurangi konsumsi garam, mengurangi konsumsi makanan awetan dan berlemak, mengurangi konsumsi bahan makanan tambahan/penyedap, mengurangi minuman beralkohol, mengurangi minuman bersoda, mengurangi konsumsi kafein, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, serta rutin melakukan aktivitas fisik. Selain itu, membuat jadwal dan mencatat makanan harian untuk memantau perkembangan dan mengontrol diri, melibatkan keluarga sebagai pendukung bagi penderita hipertensi, serta rutin melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan agar mendapatkan dorongan dan edukasi yang tepat sehingga dapat mematuhi diet hipertensi.

2. Bagi Puskesmas

Petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan dukungan kepada penderita hipertensi untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi penderita hipertensi

mengenai diet hipertensi dengan cara pemberian edukasi, penyuluhan, dan konseling gizi secara rutin. Serta dapat melaksanakan program yang mengikutsertakan keluarga agar dapat memberikan pemahaman kepada keluarga sehingga penderita hipertensi dapat mematuhi diet hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan penelitian selanjutnya dan disarankan meneliti beberapa faktor lainnya seperti sikap dan dukungan tenaga kesehatan yang juga mempengaruhi kepatuhan diet hipertensi.

