

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kepatuhan diet DASH dan tekanan darah pada pasien hipertensi yang aktif bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Seluruh responden pasien hipertensi yang aktif bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang menunjukkan ketidakpatuhan terhadap diet DASH, dengan persentase ketidakpatuhan sebesar 100%.
2. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori prehipertensi dan hipertensi tahap 1, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori hipertensi tahap 2.

#### **B. SARAN**

##### **1. Bagi Keilmuan**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan keperawatan, khususnya dalam pengelolaan hipertensi usia produktif. Temuan rendahnya kepatuhan diet hipertensi pada seluruh responden dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan kepatuhan diet sebagai upaya pengendalian tekanan darah.

##### **2. Bagi Puskesmas**

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan edukasi diet hipertensi secara berkelanjutan, khususnya terkait pembatasan konsumsi garam dan

peningkatan asupan buah dan sayur, serta melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin guna mencegah peningkatan derajat hipertensi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kepatuhan diet hipertensi, seperti tingkat stres, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat, dengan menggunakan desain penelitian analitik atau intervensi pada pasien hipertensi usia produktif.

