

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan Edukasi Pola Diet *DASH* Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 06 Kelurahan Loji Kecamatan Bogor Barat yang sudah penulis uraikan pada bab IV, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik kedua responden adalah Tn. F yang berusia 61 tahun, bekerja wirasawasta. Ny. E seorang ibu rumah tangga berusia 62 tahun, di RW 06 Kelurahan Loji, Kecamatan Bogor Barat.
2. Hasil perbedaan pengukuran tekanan darah sebelum, dan sesudah penerapan diet *DASH* menunjukkan kestabilan, dan penurunan tekanan darah dari kategori hipertensi grade 1 (ringan) menjadi kategori tekanan darah high normal.
3. Hasil tingkat pengetahuan kedua responden sebelum, dan sesudah edukasi diet *DASH* dengan media video animasi, dan poster menunjukkan perubahan tingkat pengetahuan dari kategori kurang menjadi kategori tingkat pengetahuan baik.
4. Penerapan edukasi pola diet *DASH* yang dilakukan selama 6 kali dalam 1 minggu didapatkan hasil mampu untuk meningkatkan pengetahuan, dan menstabilkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Institusi Prodi Keperawatan Bogor

Diharapkan bagi Institusi Prodi Keperawatan Bogor sebagai bahan bacaan keperawatan khususnya keperawatan Gerontik dengan hipertensi. Dapat digunakan dalam program pengabdian bagi dosen dan mahasiswa terkait edukasi pola diet *DASH* untuk meningkatkan pengetahuan dan menstabilkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan manajemen pola diet *DASH* pada lansia hipertensi dapat dijadikan salah satu alternatif atau referensi untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi

3. Bagi Pengembangan dan Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian studi kasus ini dapat dijadikan rujukan atau data dasar dalam melakukan penelitian selanjutnya. Penelitian ini hanya untuk menstabilkan tekanan darah tinggi pada responden yang mengalami permasalahan tekanan darah tinggi. Sehingga peneliti mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai pelaksanaan pola diet *DASH* yang lebih baik lagi.