

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Sebagian besar karakteristik kelompok perlakuan yaitu berumur 30-59 tahun (86,7%), berjenis kelamin perempuan (80,0%), memiliki status gizi normal (53,3%), berpendidikan dasar (86,7%), tergolong tidak bekerja (60,0%), memiliki riwayat hipertensi (93,3%), tidak memiliki kebiasaan merokok (86,7%), aktifitas fisik yang kurang (100,0%), asupan natrium yang dikonsumsi tergolong tinggi (73,3%), dan memiliki asupan kalium yang tergolong rendah (100,0%).

Sebagian besar karakteristik kelompok kontrol yaitu berumur 30-59 tahun (100,0%), berjenis kelamin perempuan (66,7%), memiliki status gizi normal (53,3%), berpendidikan dasar (93,3%), tergolong tidak bekerja (66,7%), memiliki riwayat hipertensi (73,3%), tidak memiliki kebiasaan merokok (86,7%), aktifitas fisik yang kurang (100,0%), asupan natrium yang dikonsumsi tergolong tinggi (60,0%), dan memiliki asupan kalium yang tergolong rendah (100,0%).

2. Rata-rata asupan natrium penderita hipertensi kelompok perlakuan yaitu sebesar 3.406,83 mg dan rata-rata asupan kaliumnya 1.328,27 mg. Sedangkan rata-rata asupan natrium penderita hipertensi kelompok kontrol yaitu sebesar 2.894,2 mg dan rata-rata asupan kaliumnya 1.158,1 mg.
3. Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan sebelum intervensi adalah 143,3 mmHg dan setelah intervensi 135,7 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik awal yaitu sebesar 92,4 mmHg dan diastolik akhir adalah 88,2 mmHg.
4. Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol sebelum intervensi sebesar 144,4 mmHg dan setelah intervensi adalah 141,8 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik awal yaitu sebesar 93,7 mmHg dan diastolik akhir adalah 91,9 mmHg.

5. Hasil uji statistik tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan didapatkan nilai $P = 0,001$, artinya pemberian jus belimbing dan jeruk manis serta edukasi diet DASH berpengaruh secara signifikan.
6. Hasil uji statistik tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol didapatkan nilai $P = 0,001$, artinya pemberian edukasi diet DASH berpengaruh secara signifikan.
7. Hasil uji statistik selisih tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan nilai $P = 0,000$ untuk masing-masing kelompok, artinya ada pengaruh pemberian jus belimbing dan jeruk manis disertai edukasi diet DASH terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

7.2 Saran

1. Bagi penderita hipertensi tanpa komplikasi diabetes mellitus dan ginjal dianjurkan untuk mengonsumsi jus belimbing dan jeruk manis yang terdiri dari 180 g belimbing dan 110 g jeruk manis disertai edukasi diet DASH untuk membantu menurunkan tekanan darah.
2. Bagi penderita hipertensi disarankan untuk menjalankan pola makan dengan prinsip diet DASH.
3. Bagi penderita hipertensi sebaiknya rutin untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin.