

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Rata-rata penurunan asupan natrium setelah diberikan intervensi sebesar 211,5 mg.
2. Rata-rata penurunan asupan lemak setelah diberikan intervensi sebesar 2,8 g.
3. Rata-rata peningkatan asupan sayur dan buah sampel setelah diberikan intervensi sebesar 144,1 g.
4. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sampel setelah intervensi sebesar 4,5 mmHg. Rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sampel setelah diberikan intervensi sebesar 3,5 mmHg.
5. Ada pengaruh pemberian penyuluhan gizi diet DASH terhadap penurunan asupan natrium, peningkatan asupan sayur dan buah dan penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik ($p < 0,05$) yang bermakna secara statistik. Tidak ada pengaruh pemberian penyuluhan gizi diet DASH terhadap penurunan asupan lemak dan penurunan tersebut secara statistik tidak bermakna ($p > 0,05$).

7.2 Saran

1. Bagi peneliti yang melakukan penyuluhan dapat membuat siswa lebih fokus belajar dengan cara melakukan kontak pandang, memvariasikan intonasi, volume mimik dan gestur saat berbicara. Bagi siswa dapat mencari tempat dan posisi yang nyaman saat belajar dapat meminta jeda sebelum lanjut pada penjelasan lain sehingga siswa tidak merasa stress atau jenuh yang dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah.
2. Bagi peneliti dapat membuat leaflet untuk sekolah sehingga dapat digunakan oleh guru UKS maupun petugas UKS agar dapat mengedukasi siswa dan siswi di sekolah tersebut.

-
-
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan cara membuat poster mengenai anjuran konsumsi sayur dan buah serta garam sesuai dengan diet DASH.