

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Penggunaan Metode *Journaling* Dalam Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Dash Diet Pada Pasien Program Rujuk Balik Prolanis Hipertensi Puskesmas Minggir Sleman dapat disimpulkan :

1. Responden yang berpartisipasi terbanyak pada kelompok umur 50 – 64 tahun yaitu sebanyak 32 orang (58%). Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 40 orang (73%).
2. Ada pengaruh penggunaan Buku *Journaling* dalam konseling terhadap skor pengetahuan responden 64,90 menjadi 81,63 meningkat dengan nilai p-value 0.001 ($p < 0.05$).
3. Ada pengaruh penggunaan Buku *Journaling* dalam konseling terhadap asupan sayur responden 2,95 porsi menjadi 3,08 porsi meningkat dengan nilai p-value 0.005 ($p < 0.05$).
4. Ada pengaruh penggunaan Buku *Journaling* dalam konseling terhadap asupan buah responden 3,17 porsi menjadi 3,36 porsi meningkat dengan nilai p-value 0.002 ($p < 0.05$).
5. Ada pengaruh penggunaan Buku *Journaling* dalam konseling terhadap asupan makanan pokok responden 124,54 gram menjadi 114,54 gram dengan nilai p-value 0.001 ($p < 0.05$).

6. Ada pengaruh penggunaan Buku Journaling dalam konseling terhadap asupan natrium responden 4,36 gram menjadi 2,76 gram menurun dengan nilai p-value 0.001 ($p < 0.05$).
7. Ada pengaruh penggunaan Buku Journaling dalam konseling terhadap perilaku responden dengan rata rata skor 26,58 menjadi 26,6 meningkat dengan nilai p-value 0.001 ($p < 0.05$).

B. Saran

Media ini dapat digunakan sebagai alat bantu dalam konseling gizi

- 1 Selain konseling gizi perlu dilihat juga dukungan keluarga dari pasien hipertensi terhadap kepatuhan diet agar asupan serat dan natrium sesuai dengan anjuran diet DASH
- 2 Diharapkan materi diet DASH dapat digunakan sebagai materi edukasi dalam kegiatan kesehatan lainnya seperti penyuluhan gizi.