

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui:

1. Nilai Asupan natrium sebelum diberikan penyuluhan gizi menggunakan media jus gamaberry 427,5 mg/hari sedangkan nilai asupan kalium sebelum diberikan penyuluhan gizi menggunakan media jus gamaberry 884,02 mg/hari
2. Nilai Asupan Natrium sebelum diberikan penyuluhan gizi menggunakan media jus gamaberry 261,8 mg/hari sedangkan asupan kalium setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media jus gamaberry 1047,8 mg/hari
3. Ada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media jus gamaberry terhadap asupan natrium dan tidak ada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media jus gamaberry terhadap asupan kalium.

B. Saran

1. Responden diharapkan mampu meningkatkan makanan tinggi kalium terutama dari buah dan sayur.
2. Bagi konselor gizi dapat menggunakan media leaflet yang berisi resep dan cara pembuatan serta makanan yang dapat mengendalikan hipertensi sebagai alat bantu dalam penyuluhan
3. Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya menambah variabel lain seperti

sikap dan pengetahuan yang berpengaruh terhadap perubahan perilaku responden yang menjadi yang berpengaruh terhadap perubahan perilaku dan menambah rentang waktu yang lebih lama dalam penelitian