

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan:

1. Pengetahuan sebelum penyuluhan *mean* 74,33 dan sesudah penyuluhan *mean* 78,16 menggunakan media *Booklet* Diet DASH.
2. Pengetahuan sebelum penyuluhan *mean* 70,50 dan sesudah penyuluhan *mean* 72,33 menggunakan media *Leaflet* Diet DASH.
3. Tidak ada perbedaan efektivitas peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media *Booklet* dan *Leaflet* Diet DASH.
4. Asupan natrium sebelum penyuluhan *mean* 2377,85 dan sesudah penyuluhan *mean* 2331,18 menggunakan media *Booklet* Diet DASH.
5. Asupan natrium sebelum penyuluhan *mean* 2368,97 dan sesudah penyuluhan *mean* 2279,53 menggunakan media *Leaflet* Diet DASH.
6. Tidak ada perbedaan efektivitas penurunan asupan natrium sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media *Booklet* dan *Leaflet* Diet DASH.
7. Asupan Serat sebelum penyuluhan *mean* 27,38 dan sesudah penyuluhan *mean* 28,18 menggunakan media *Booklet* Diet DASH.
8. Asupan Serat sebelum penyuluhan *mean* 28,08 dan sesudah penyuluhan *mean* 28,75 menggunakan media *Leaflet* Diet DASH.

9. Tidak ada perbedaan efektivitas peningkatan asupan serat sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media *Booklet* dan *Leaflet* Diet DASH.

B. Saran

Bagi peneliti lain :

1. Memperbaiki media booklet dengan gambar yang lebih menarik dan komunikatif, tulisan tidak terlalu banyak atau pada tulisan dapat diganti dengan gambar-gambar yang dapat menggambarkan tulisan, sehingga booklet dapat lebih mudah dipahami dan menarik pembaca untuk membacanya.
2. Dapat lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan berupa faktor predisposisi pada sikap dan kepercayaan serta faktor pendukung pada sarana, prasarana, dan fasilitas.
3. Untuk penelitian selanjutnya dapat menambah responden penelitian.
4. Untuk penelitian selanjutnya pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilakukan dengan berbeda tempat penelitian.