

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bersasarkan hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan *Boodidash* (*Booklet Diet DASH*) dalam konseling gizi terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden mayoritas kelompok umur 50-64 tahun sebanyak 14 orang (50%), dengan jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 21 orang (75%), dan terdapat 23 responden (82.1%) mengkonsumsi obat hipertensi.
2. Ada pengaruh penggunaan *Boodidash* dalam konseling gizi terhadap pengetahuan pasien hipertensi dengan nilai $p = 0.002$ ($p < 0.05$).
3. Ada pengaruh penggunaan *Boodidash* dalam konseling gizi terhadap asupan serat dengan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$).
4. Tidak ada pengaruh penggunaan *Boodidash* dalam konseling gizi terhadap asupan natrium nilai $p = 0.399$ ($p > 0.05$).
5. Ada pengaruh penggunaan *Boodidash* dalam konseling gizi terhadap tekanan sistolik dengan nilai $p = 0.003$ ($p < 0.05$).
6. Ada pengaruh penggunaan *Boodidash* dalam konseling gizi terhadap tekanan diastolik dengan nilai $p = 0.016$ ($p < 0.05$)

B. Saran

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