

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan:

1. Ada pengaruh secara signifikan konseling gizi dengan bro lignam terhadap perubahan pengetahuan diet DASH pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konseling
2. Ada pengaruh secara signifikan konseling gizi dengan bro lignam terhadap perubahan kepatuhan diet DASH pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konseling

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, dapat disarankan:

1. Bagi subjek penelitian  
Tingkatkan pemahaman dengan membaca ulang materi bro lignam dan leaflet yang diberikan agar pengetahuan tentang diet DASH semakin mendalam dan mempermudah penerapannya, lakukan secara rutin, terutama sebelum berbelanja bahan makanan atau menyusun menu harian, terapkan di rumah atau saat berada di tempat makan, libatkan anggota keluarga untuk mendukung penerapan diet DASH, diskusikan kendala dengan tenaga Kesehatan selama sesi konseling berikutnya untuk mendapatkan Solusi yang tepat
2. Bagi pengelola program gizi di Puskesmas

Tingkatkan variasi media edukasi untuk menarik minat pasien dan meningkatkan pemahaman pasien tentang diet DASH, diterapkan secara berkala, misalnya setiap bulan, bersamaan dengan jadwal pemeriksaan rutin pasien hipertensi, dilakukan diruang konseling atau melalui platform daring untuk menjangkau lebih banyak pasien, libatkan tenaga Kesehatan seperti ahli gizi dan kader kesehatan dalam pelaksanaan edukasi dengan mengintegrasikan materi edukasi ke dalam program promosi kesehatan, serta mengevaluasi perubahan perilaku pasien secara berkala.

### 3. Bagi Jurusan Gizi

Tingkatkan kurikulum dengan penelitian pengembangan media edukasi kreatif seperti brosignam, leaflet, dan media digital lainnya untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menciptakan intervensi edukasi yang inovatif dan efektif, diselenggarakan setiap semester, bertepatan dengan pelaksanaan penelitian mahasiswa, pelatihan dapat dilakukan di laboratorium kampus atau melalui workshop eksternal, libatkan dosen, mahasiswa dan pakar di bidang gizi serta teknologi Pendidikan, dengan menyelenggarakan program pelatihan berbasis proyek dan evaluasi hasil melalui penerapan langsung dalam penelitian mahasiswa

### 4. Bagi peneliti lain

Kembangkan penelitian dengan membandingkan media edukasi lain untuk mengevaluasi pengaruh media edukasi yang lebih menarik bagi

pasien, di lakukan dalam jangka waktu lebih panjang untuk mengamati dampak perubahan perilaku pasien secara berkelanjutan, perluas cakupan Lokasi penelitian ke puskesmas lain, Libatkan pasien dengan tingkat pendidikan, usia, dan status ekonomi yang lebih beragam, Terapkan desain penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol dan intervensi, serta gunakan instrumen pengukuran yang lebih terstandarisasi dan valid.

5. Bagi peneliti

Lakukan penelitian lanjutan dengan membandingkan media edukasi lain untuk mengetahui pengaruh media lain dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien, dilakukan setelah penelitian ini selesai dievaluasi untuk memperluas hasil penelitian, terapkan di wilayah lain dengan karakteristik pasien yan berbeda, libatkan pasien dengan latar belakang yang lebih variasi, gunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan intervensi untuk mendapatkan hasil yang lebih valid.