

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Diet Rendah Garam lebih efektif untuk digunakan dalam mengurangi asupan natrium karena terdapat pembatasan jumlah asupan natrium dan garam dapur sehari dengan jelas sesuai dengan tingkat hipertensinya. Rata-rata asupan natrium sehari kelompok perlakuan mengalami penurunan sebesar 1216,9 mg dan 1405 mg untuk kelompok kontrol
2. Diet DASH lebih efektif untuk digunakan dalam meningkatkan asupan kalium karena terdapat anjuran pola makan tinggi kalium. Rata-rata asupan kalium sehari kelompok perlakuan mengalami peningkatan sebesar 495,8 mg dan 73,8 mg untuk kelompok kontrol.
3. Diet DASH lebih efektif untuk digunakan dalam meningkatkan asupan kalsium karena terdapat anjuran pola makan tinggi kalsium. Rata-rata asupan kalsium sehari kelompok perlakuan mengalami peningkatan sebesar 291,1 mg dan 47,7 mg untuk kelompok kontrol
4. Tidak terdapat perbedaan asupan magnesium yang signifikan antara kedua kelompok. Rata-rata asupan magnesium sehari kelompok perlakuan mengalami peningkatan sebesar 44,4 mg dan 24 mg untuk kelompok kontrol.
5. Tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik yang signifikan antara kedua kelompok. Rata-rata aktivitas fisik sehari kelompok perlakuan mengalami peningkatan sebesar 0,16 dan tidak ada peningkatan pada kelompok kontrol.
6. Tidak terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan antara kedua kelompok. Rata-rata tekanan darah sistolik kelompok perlakuan mengalami penurunan sebesar 28 mmHg dan 11 mmHg untuk kelompok kontrol. Sedangkan tekanan darah diastolik kelompok perlakuan mengalami penurunan sebesar 11 mmHg dan 2 mmHg untuk kelompok kontrol.

B. Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling tentang Diet DASH efektif untuk meningkatkan asupan kalium, kalsium, dan magnesium pasien hipertensi, namun tidak efektif untuk menurunkan asupan natrium dan menurunkan tekanan darah. Sedangkan Diet Rendah Garam lebih efektif untuk dapat menurunkan asupan natrium pasien hipertensi. Oleh sebab itu, sebaiknya perlu adanya kombinasi antara Diet Rendah Garam dan Diet DASH untuk diberikan kepada pasien hipertensi sebagai intervensi edukasi agar didapatkan hasil yang lebih maksimal dalam meningkatkan

asupan kalium, kalsium, magnesium, aktivitas fisik, serta menurunkan asupan natrium dan tekanan darah pasien.