

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat 80% responden berjenis kelamin perempuan berdasarkan karakteristik jenis kelamin, 53,3% responden berumur 60 – 70 tahun berdasarkan karakteristik umur, 63,3% responden dengan tingkat pendidikan SD/Sederajat.
2. Pemberian konseling gizi saja dapat membantu asupan natrium turun 152,4 mg, asupan kalium meningkat 634,4 mg, tekanan darah sistolik turun 10,7 mmHg dan tekanan darah diastolik turun 10,3 mmHg. Sedangkan pemberian konseling gizi yang diimbangi dengan konsumsi jus buah semangka merah membantu asupan natrium turun 1368,3 mg, asupan kalium meningkat 2021,5 mg, tekanan darah sistolik turun 28,1 mmHg dan tekanan darah diastolik turun 19,5 mmHg.
3. Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi konseling gizi dengan jus buah semangka merah dibandingkan dengan kelompok intervensi konseling gizi saja maupun intervensi dengan dan jus buah semangka saja.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah :

1. Sebaiknya responden hipertensi melanjutkan konsumsi jus buah semangka dan melanjutkan diet sesuai arahan selama penelitian dengan membatasi natrium maksimal  $\frac{1}{2}$  sendok teh agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal.
2. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai modifikasi konseling gizi dan terapi jus buah semangka terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, asupan kalium, dan tekanan darah dengan metode yang lebih baik lagi dan jangka waktu yang digunakan dapat lebih lama agar hasilnya lebih maksimal.