

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Responden memiliki frekuensi dan porsi makan yang kurang. Rata-rata jumlah asupan makan (Na, K, Ca, Mg, dan Serat) responden sebelum diberikan intervensi tergolong kurang yakni Natrium 1969,6 mg, Kalium 1138,6 mg, Kalsium 219,8 mg, Magnesium 197,6 mg, dan Serat 8,2 g. Setelah diberikan intervensi Edamame rebus, rata-rata jumlah asupan makan responden mulai meningkat sekalipun masih tergolong kurang yakni Natrium 2131,5 mg, Kalium 1416,8 mg, Kalsium 231,6 mg, Magnesium 212,9 mg, dan Serat 10,4 g, dikarenakan Edamame yang diberikan hanya 40 gram. Selain itu, responden juga cenderung mengonsumsi makanan berkuah, bersantan, dan direbus.
2. Sebagian besar tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan intervensi mengalami penurunan dengan rata-rata dari 156/99 mmHg menjadi 148/85 mmHg untuk yang mengonsumsi obat antihipertensi dan 167/102 mmHg menjadi 147/93 mmHg untuk yang tidak mengonsumsi obat antihipertensi. Secara keseluruhan, rata-rata penurunan tekanan darah responden memberikan perbedaan antara sebelum dan sesudah intervensi yakni dari 159/100 mmHg menjadi 147/87 mmHg.
3. Pemberian Edamame rebus sebanyak 5 porsi/minggu (40 gram/hari, sekali makan) dapat memberikan perbedaan tekanan darah baik sebelum dan sesudah diberikan intervensi atau dengan kata lain ada pengaruh pemberian edamame rebus terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di Puskesmas Dinoyo dengan nilai signifikansi masing-masing 0,025 dan 0,002 atau $p\text{-value} < 0,05$.

B. Saran

Untuk itu, peneliti menyarankan agar :

1. Pada penelitian selanjutnya, bisa ditambahkan sampel kontrol agar hasil penelitian lebih akurat karena adanya pembandingan antara sampel yang

diberikan perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan (kontrol) dalam pemberian intervensi Edamame rebus.

2. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat diberikan intervensi dalam bentuk pengolahan atau jenis makanan berbahan dasar edamame yang lebih bervariasi agar mencegah kejenuhan jika dikonsumsi dalam waktu yang lama serta memenuhi kebutuhan zat gizi.