

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan beberapa kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang “Pengetahuan Dan Sikap Lansia Terhadap Diet Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang”.

1.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian di Posyandu Lansia Srikandi tepatnya di rumah responden masing-masing tentang diet hipertensi didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sikap subjek 1 (Ny.K) dan subjek 2 (Ny.S) dapat dikatakan positif, karena kedua subjek menerima pendidikan kesehatan dengan respon yang baik dan semangat seperti bertanya kepada peneliti tentang diet hipertensi dan kedua subjek mengatakan bahwa sudah memahami materi yang diberikan dan dijelaskan.
2. Perilaku kedua subjek sebelum diberikan pendidikan kesehatan memiliki perilaku yang cukup dengan respon yang baik dan bersemangat. Untuk subjek 1 (Ny.K) yang mempunyai kebiasaan makan asin dan tidak pernah membatasi garam dapur setiap harinya sedangkan untuk subjek 2 (Ny.S) sering mengkonsumsi makanan siap saji, makanan asin, gorengan dan berlemak.
3. Perilaku kedua subjek setelah diberikan pendidikan kesehatan memiliki perilaku yang cukup meningkat dan lebih baik untuk menerapkan serta memiliki kepatuhan dalam diet hipertensi. Untuk subjek 1 (Ny.K) sudah mulai membatasi garam dapur dan mengurangi makanan yang terlalu asin. Sedangkan untuk subjek 2 (Ny.S) juga sudah mengurangi membeli makanan siap saji, makanan asin dan berlemak.

4. Pengetahuan diet hipertensi pada lansia berdasarkan hasil skoring yang didapatkan peneliti bahwasannya nilai subjek sebelum diberikan pendidikan kesehatan mendapat nilai untuk subjek 1 (Ny.K) 52, subjek 2 (Ny.S) 40. Setelah diberikan pendidikan kesehatan terjadi adanya peningkatan nilai subjek untuk subjek 1 (Ny.K) mendapatkan nilai 62 sedangkan subjek 2 (Ny.S) mendapat nilai 61. Disini peran petugas kesehatan, kader posyandu lansia, dan keluarga subjek sangat berperan penting dalam perilaku subjek.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengetahuan Dan Sikap Lansia Terhadap Diet Hipertensi sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti :

1.2.1 Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Diharapkan lansia dapat meningkatkan pengetahuan diet hipertensi dengan baik dengan cara menjaga pola makan, selalu mengkonsumsi makanan rendah garam dan rendah lemak, selalu berolahraga setidaknya 30 menit setiap pagi. Dan lansia hendaknya lebih meningkatkan kesadaran terhadap perilaku yang kurang baik karena akan memperburuk dan menyebabkan komplikasi yang tidak diinginkan.

1.2.2 Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan lebih banyak memberikan informasi tentang pengetahuan diet hipertensi seperti memberikan penyuluhan kesehatan pentingnya mengurangi konsumsi baik makanan dan minuman yang menyebabkan tekanan darah tinggi meningkat sehingga masyarakat dapat merubah dan meningkatkan pengetahuan diet hipertensi menjadi lebih baik.

1.2.3 Bagi Institusi

Karya Tulis Ilmiah ini dapat digunakan sebagai sumber referensi atau bahan informasi tentang pentingnya pendidikan kesehatan, sehingga lansia penderita hipertensi lebih peduli dengan kesehatannya.

1.2.4 Bagi Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti yang lebih mendalam dengan perlakuan pendidikan kesehatan yang lebih intensif dengan memberikan aturan-aturan yang berarti untuk mendisiplinkan perilaku diet hipertensi, bukan hanya kepada subjek penelitian tetapi juga kepada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja posyandu lansia srikandi agar tujuan penelitian dapat tercapai secara maksimal dan juga dilakukan observasi terhadap subjek