

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian deskriptif kuantitatif pada pasien hipertensi di Desa Kajora, Klaten Selatan (n=112) dengan instrument Food Frequency Questionnaire (FFQ), dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola makan pasien hipertensi: Sebagian besar responden menunjukkan skor FFQ yang masuk kategori pola makan "baik" menurut kriteria penelitian. Namun, meskipun secara skor pola makan terlihat baik, masih ditemukan konsumsi makanan dan kebiasaan memasak yang berpotensi meningkatkan asupan natrium dan lemak jenuh (mis. penggunaan penyedap/saus, makanan olahan, dan praktik penggaraman saat memasak). Oleh karena itu pola makan "baik" menurut FFQ belum sepenuhnya sejalan dengan prinsip dioptimal untuk kontrol hipertensi.
2. Karakteristik responden: Mayoritas responden adalah perempuan dan berada pada kelompok usia dewasa (tengah/lanjut). Tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi berpengaruh pada variasi pola makan: responden berpendidikan lebih rendah cenderung mempertahankan kebiasaan konsumsi berisiko lebih tinggi terhadap natrium dan lemak.
3. Kondisi tekanan darah: Meskipun banyak responden melaporkan pola makan yang baik, terdapat proporsi pasien yang tetap memiliki tekanan darah di kisaran hipertensi (termasuk hipertensi derajat ringan), menunjukkan bahwa faktor selain pola makan (kepatuhan pengobatan)

B. Saran

1. Untuk pasien dan keluarga
 - a. Melakukan pengurangan asupan garam secara bertahap (mis. mengurangi penggunaan penyedap/saus, mengganti garam meja dengan takaran lebih sedikit)

- b. Meningkatkan konsumsi buah, sayur, dan makanan berserat tinggi; memilih sumber lemak tidak jenuh dan mengurangi makanan gorengan/berlemak jenuh.
 - c. Rutin memantau tekanan darah di rumah dan melaporkan hasil ke petugas Kesehatan.
- 2. Untuk tenaga kesehatan
 - a. Menyelenggarakan penyuluhan gizi terjadwal yang menekankan teknik memasak rendah garam dan substitusi sehat, serta melibatkan demonstrasi masak lokal.
 - b. Melatih kader/volunteer untuk konseling singkat tentang diet hipertensi dan melakukan pemantauan tekanan darah berkala.
 - c. Mengintegrasikan program pengurangan garam dan edukasi gizi ke dalam layanan kunjungan rumah dan kegiatan posbindu
- 3. Untuk penelitian selanjutnya
 - a. Melakukan penelitian intervensi (mis. uji program edukasi gizi atau program pengurangan garam) untuk menguji efektivitas perubahan pola makan terhadap penurunan tekanan darah.
 - b. 2.Menggunakan metode pengukuran asupan yang lebih objektif (mis. 24-jam urine untuk natrium) dan/atau desain longitudinal untuk menilai perubahan jangka panjang.
 - c. 3.Menambahkan komponen kualitatif untuk menggali motivasi, hambatan, dan praktik budaya terkait konsumsi garam dan makanan olahan