

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ”Hubungan Kualitas Diet Berdasarkan *Healthy Eating Index* (HEI) dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu” maka didapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan hampir semua responden berada pada usia dewasa akhir.
2. Hampir semua responden memiliki kualitas diet dalam kategori buruk.
3. Sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat atau tingkat satu.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dewasa.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Mengingat penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat seperti studi longitudinal atau intervensi edukasi gizi untuk melihat perubahan kualitas diet terhadap penurunan tekanan darah secara langsung. Peneliti lain juga dapat mengontrol atau meneliti variabel pengganggu (*confounding*) lainnya yang belum diteliti lebih

mendalam dalam penelitian ini, seperti tingkat aktivitas fisik, tingkat stres harian, maupun tingkat kepatuhan konsumsi obat antihipertensi penderita.

2. Bagi Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Diharapkan pihak Puskesmas, khususnya tenaga gizi/nutrisi, dapat meningkatkan program edukasi gizi dan promosi kesehatan secara berkala mengenai modifikasi gaya hidup, salah satunya melalui penerapan pola makan seimbang seperti diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Memberikan konseling gizi yang lebih spesifik bagi pasien hipertensi, tidak hanya terfokus pada pembatasan natrium/garam, tetapi juga menekankan pentingnya meningkatkan asupan sumber kalium, magnesium, dan serat dari sayur serta buah utuh.

3. Bagi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur ilmiah, bahan ajar, dan contoh referensi penelitian aplikatif di bidang gizi klinik serta kesehatan masyarakat mengenai hubungan mutu pola makan dengan penyakit degeneratif. Institusi dapat terus memotivasi mahasiswa untuk melakukan penelitian berbasis komunitas menggunakan pendekatan instrumen gizi yang terukur seperti *Healthy Eating Index* (HEI) modifikasi Indonesia.