

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pengkajian gizi pada Tn. AB usia 62 tahun dengan diagnosis hipertensi menunjukkan tekanan darah awal 151/94 mmHg disertai keluhan sering sakit kepala. Pasien memiliki riwayat hipertensi sejak tahun 2019 dan riwayat keturunan hipertensi dari pihak ayah. Pola makan pasien cenderung tinggi natrium, ditandai dengan kebiasaan mengonsumsi makanan asin, kerupuk setiap hari, gorengan 2–3 kali per hari, serta konsumsi telur 2–3 butir per hari. Status gizi berdasarkan IMT sebesar 25,6 kg/m<sup>2</sup> termasuk kategori obesitas 1 dan lingkar perut 97 cm berlebih. Hasil pemeriksaan biokimia menunjukkan kadar GDS 130 mg/dL dan kolesterol 120 mg/dL yang masih dalam batas normal.
2. Diagnosis gizi yang ditegakkan berdasarkan hasil pengkajian yaitu NI-5.10.2 kelebihan asupan mineral (natrium), NB-1.3 tidak siap untuk diet/merubah gaya hidup, serta NC-3.3 kelebihan berat badan (obesitas 1). Diagnosis tersebut berkaitan dengan kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya edukasi gizi sebelumnya, dan kurangnya aktivitas fisik.
3. Intervensi gizi yang diberikan berupa Diet Rendah Natrium dengan kebutuhan energi 2.208,8 Kkal, protein 82,83 gram, lemak 61,35 gram, karbohidrat 331,32 gram, dan natrium 1.456 mg. Makanan diberikan dalam bentuk biasa melalui jalur oral dengan frekuensi 3 kali makan utama dan 1 kali selingan. Selain pemberian diet intervensi, pasien juga diberikan edukasi gizi menggunakan media leaflet mengenai diet rendah garam,

pemilihan makanan yang dianjurkan dan dibatasi, serta pentingnya penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

4. Monitoring dan evaluasi menunjukkan adanya perbaikan asupan makan selama intervensi. Asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat sebagian besar telah mendekati atau memenuhi kebutuhan harian pasien. Asupan natrium mengalami penurunan dari 1.388,8 mg pada hari pertama menjadi 1.252,8 mg pada hari ketiga. Tekanan darah pasien juga menunjukkan perbaikan selama pemantauan sehingga kondisi pasien menjadi lebih stabil dan lebih terkontrol. Berat badan mengalami sedikit penurunan dari 67,30 kg menjadi 67,20 kg selama masa intervensi.
5. Pemberian edukasi gizi dan kesehatan pada Tn. AB menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi setelah diberikan edukasi. Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan sebesar 70%, kemudian meningkat menjadi 80% pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman pasien mengenai penyakit hipertensi dan pengaturan pola makan yang sesuai.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Pasien**

Diharapkan pasien dapat mempertahankan pola makan rendah garam yang telah dianjurkan, membatasi konsumsi makanan asin, gorengan, kopi, serta lebih rutin mengonsumsi sayur dan buah. Pasien juga diharapkan lebih patuh dalam mengonsumsi obat hipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala..

## 2. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan kepada pasien dalam menjalankan diet hipertensi, membantu mengontrol pemilihan makanan di rumah, serta mengingatkan pasien untuk menjaga pola makan dan kepatuhan minum obat.

## 3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT), khususnya pada pasien hipertensi, mulai dari pengkajian, penentuan diagnosis gizi, pemberian intervensi, hingga monitoring dan evaluasi agar asuhan gizi yang diberikan lebih optimal.

