BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian gizi pada lansia penderita hipertensi melalui Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) yang dilakukan terhadap Ny. E selama 7 hari di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pasien Ny. E adalah perempuan usia 58 tahun dengan status gizi overweight (IMT 24,56 kg/m²), tekanan darah tinggi (178/89 mmHg), dan asupan energi yang masih di bawah kebutuhan (57%). Riwayat makan menunjukkan konsumsi tinggi lemak dan natrium, serta rendah protein. Hal ini menjadi dasar dalam penentuan intervensi gizi.
2. Diagnosa gizi yang ditegakkan adalah *asupan oral tidak adekuat* berkaitan dengan kurangnya nafsu makan, ditandai dengan pemenuhan energi dan protein yang rendah berdasarkan hasil food recall 24 jam.
3. Intervensi dilakukan melalui pemberian edukasi dan konseling tentang diet DASH rendah natrium, tinggi serat, serta perencanaan menu rumah tangga yang sesuai dengan kebutuhan gizi pasien. Diberikan juga saran frekuensi makan dan variasi sumber protein nabati dan hewani.
4. Hasil monitoring menunjukkan adanya peningkatan asupan energi dari 57% menjadi 62%, namun asupan protein justru menurun. Asupan lemak dan karbohidrat melebihi kebutuhan, dan natrium masih tinggi (90% dari kebutuhan). Berat badan dan tekanan darah pasien belum menunjukkan

perubahan signifikan. Oleh karena itu, evaluasi lanjutan dan pemantauan rutin tetap diperlukan.

5. Diperlukan pemantauan jangka panjang terkait pola makan, kontrol tekanan darah secara rutin, peningkatan aktivitas fisik sesuai kondisi, serta dukungan keluarga dalam pelaksanaan diet hipertensi untuk mencapai perbaikan status gizi dan tekanan darah yang lebih optimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan manfaat yang diharapkan, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. **Bagi Dinas Kesehatan dan Pengambil Kebijakan**

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam merancang program edukasi dan intervensi gizi khusus bagi lansia penderita hipertensi, terutama dengan pendekatan diet DASH yang terbukti membantu dalam pengendalian tekanan darah.

2. **Bagi Petugas Puskesmas**

   Diharapkan petugas gizi dan tenaga kesehatan lainnya dapat memanfaatkan hasil kajian ini untuk melakukan skrining gizi secara rutin serta memberikan edukasi gizi yang berkelanjutan kepada lansia, agar pasien memahami pentingnya pengaturan makanan rendah natrium dan seimbang.

3. **Bagi Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

   Penelitian ini dapat dijadikan referensi pembelajaran dan bahan ajar bagi mahasiswa jurusan gizi, terutama dalam memahami penerapan PAGT pada pasien hipertensi secara sistematis.

4. **Bagi Penderita Hipertensi (khusus lansia)**

   Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya menerapkan pola makan sehat, mematuhi anjuran diet rendah garam, serta rutin memantau tekanan darah guna mencegah komplikasi yang lebih serius.

5. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Diharapkan penelitian mendatang dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang dan dengan jumlah responden yang lebih banyak, sehingga hasilnya lebih representatif dan dapat dievaluasi dampaknya secara menyeluruh terhadap perbaikan tekanan darah dan status gizi lansia penderita hipertensi.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu