

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ternate, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi sebelum diberikan konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi masih tergolong rendah. Pada kelompok perlakuan, rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 46,67, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 44,67, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memiliki pengetahuan yang optimal mengenai hipertensi dan Diet DASH.
2. Tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi setelah diberikan konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi mengalami peningkatan. Rata-rata skor pengetahuan pada kelompok perlakuan meningkat menjadi 88,83, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang mencapai 73,50. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling gizi menggunakan media buku saku mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai hipertensi, prinsip Diet DASH, pembatasan konsumsi natrium, serta pemilihan makanan yang tepat.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pemberian konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi. Hasil uji *Paired*

Sample t-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 42,17 poin pada kelompok perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi berpengaruh signifikan dan lebih efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ternate.

B. Saran

1. Bagi Pasien Hipertensi

Pasien hipertensi diharapkan dapat memanfaatkan buku saku hipertensi sebagai sumber informasi kesehatan yang dapat dipelajari secara mandiri dan berkelanjutan. Informasi yang terdapat dalam buku saku hendaknya tidak hanya dibaca sekali, tetapi digunakan sebagai pedoman dalam menerapkan pola makan sehat sesuai prinsip Diet DASH dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya pengetahuan mengenai hipertensi dan pengaturan pola makan, diharapkan pasien mampu lebih disiplin dalam membatasi konsumsi garam, memilih makanan yang sehat, serta menerapkan pola hidup sehat untuk membantu mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

Selain itu, pasien diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan edukasi kesehatan yang diselenggarakan oleh tenaga kesehatan maupun fasilitas pelayanan kesehatan sehingga pengetahuan yang dimiliki dapat terus berkembang dan mendukung keberhasilan pengelolaan penyakit hipertensi dalam jangka panjang.

2. Bagi Puskesmas Ternate

Puskesmas Ternate diharapkan dapat menjadikan konseling gizi dengan media buku saku hipertensi sebagai salah satu program edukasi rutin bagi pasien hipertensi, baik pada kegiatan Posbindu PTM, Posyandu Lansia, maupun pelayanan rawat jalan. Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan buku saku terbukti mampu meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi secara lebih baik dibandingkan edukasi menggunakan media konvensional.

Puskesmas juga diharapkan dapat memperbanyak ketersediaan media edukasi berupa buku saku hipertensi yang mudah dipahami oleh masyarakat serta disesuaikan dengan karakteristik dan budaya setempat. Selain itu, tenaga kesehatan khususnya ahli gizi perlu terus meningkatkan kualitas konseling melalui pendekatan komunikasi yang interaktif sehingga pasien lebih mudah memahami informasi yang diberikan dan termotivasi untuk menerapkan anjuran yang disampaikan.

Program monitoring dan evaluasi secara berkala juga perlu dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pasien mampu menerapkan informasi yang diperoleh dari konseling gizi dalam kehidupan sehari-hari sehingga tujuan pengendalian hipertensi dapat tercapai secara optimal.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi dalam pengembangan ilmu gizi masyarakat dan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran mengenai pentingnya penggunaan media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan pasien dengan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi.

Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan berbagai media edukasi kesehatan yang lebih inovatif, menarik, dan mudah dipahami oleh masyarakat sehingga dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan-pesan kesehatan di lapangan.

4. Bagi Tenaga Gizi dan Tenaga Kesehatan

Tenaga gizi dan tenaga kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan pelaksanaan konseling gizi dengan menggunakan media yang sesuai dengan karakteristik sasaran. Penggunaan media buku saku terbukti mampu membantu pasien memahami informasi secara lebih baik karena dapat dibaca kembali kapan saja setelah proses konseling selesai.

Dalam memberikan edukasi, tenaga kesehatan juga perlu memperhatikan tingkat pendidikan, usia, dan kemampuan memahami informasi pada setiap pasien sehingga materi yang diberikan dapat diterima dengan baik. Pendekatan edukasi yang berpusat pada pasien diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan program pengelolaan hipertensi di masyarakat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, wilayah penelitian yang lebih luas, serta waktu intervensi yang lebih panjang sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi.

Selain mengukur tingkat pengetahuan, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menilai perubahan sikap, kepatuhan diet DASH, pola konsumsi makanan, status gizi, serta perubahan tekanan darah setelah pemberian konseling gizi. Dengan demikian, manfaat penggunaan media buku saku tidak hanya dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan, tetapi juga dari perubahan perilaku kesehatan dan hasil klinis pasien hipertensi.

Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan efektivitas buku saku dengan media edukasi lainnya seperti video edukasi, aplikasi berbasis Android, media sosial, maupun kombinasi beberapa media edukasi untuk mengetahui media yang paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien hipertensi.

6. Bagi Pemerintah dan Program Kesehatan Masyarakat

Pemerintah daerah dan pemangku kebijakan di bidang kesehatan diharapkan dapat mendukung pengembangan dan penggunaan media edukasi kesehatan yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan di masyarakat, seperti buku saku hipertensi. Dukungan tersebut dapat dilakukan melalui penyediaan anggaran, pelatihan tenaga kesehatan, serta integrasi media edukasi ke dalam program pengendalian penyakit tidak menular.

Melalui pemanfaatan media edukasi yang efektif dan berkelanjutan, diharapkan upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi dapat semakin optimal sehingga angka kejadian hipertensi dan risiko komplikasi yang ditimbulkannya dapat ditekan, serta kualitas hidup masyarakat dapat meningkat.