**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Pemberian konseling gizi selama tiga minggu yang dilakukan setiap minggunya berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan pasien hipertensi.
2. Pemberian konseling gizi selama tiga minggu yang dilakukan setiap minggunya berpengaruh signifikan terhadap tingkat konsumsi energi pasien hipertensi.
3. Pemberian konseling gizi selama tiga minggu yang dilakukan setiap minggunya berpengaruh signifikan terhadap tingkat konsumsi protein pasien hipertensi.
4. Pemberian konseling gizi selama tiga minggu yang dilakukan setiap minggunya berpengaruh signifikan terhadap tingkat konsumsi lemak pasien hipertensi.
5. Pemberian konseling gizi selama tiga minggu yang dilakukan setiap minggunya berpengaruh signifikan terhadap asupan kalium pasien hipertensi.
6. Pemberian konseling gizi selama tiga minggu yang dilakukan setiap minggunya berpengaruh signifikan terhadap asupan natrium pasien hipertensi.
7. **Saran**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah :

1. Diharapkan pihak ahli gizi puskesmas lebih memperhatikan materi konseling yang akan diberikan kepada pasien hipertensi seperti pemilihan jenis makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, jumlah porsi makan pasien dalam sehari, makanan sumber natrium dan kalium, dan cara pengolahan makanan yang baik bagi pasien hipertensi.
2. Diharapkan pihak ahli gizi puskesmas lebih memperhatikan rutinitas atau frekuensi pemberian konseling gizi agar tidak hanya meningkatkan pemahaman namun juga menambah motivasi pasien hipertensi untuk patuh dalam melaksanakan diet hipertensinya. Sehingga dapat mengubah kebiasaan dan pola makan ke arah yang lebih baik.
3. Dalam mencukupi kebutuhan asupan kalium pasien hipertensi, selain mengkonsumsi makanan sumber kalium seperti buah dan sayuran pada makan utama dapat ditambahkan konsumsi buah dalam bentuk jus pada makanan selingan.