

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengkajian Gizi:
 - Antropometri: Didapatkan status gizi normal
 - Data biokimia: glukosa darah, kolesterol, dan asam urat normal
 - Fisik: penderita sering sakit kepala dan pusing
 - Klinis: tekanan darah penderita tergolong *Hipertensi St II* yaitu 161/90 mmHg.
 - Riwayat Gizi: Rata-rata asupan makan penderita defisit tingkat berat
2. Diagnosis Gizi: Kekurangan intake oral, penurunan kebutuhan natrium, dan ketidaksesuaian dalam pemilihan bahan makanan.
3. Intervensi Gizi yang diberikan kepada penderita adalah terapi diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Penderita dan keluarga telah memahami materi yang diberikan yaitu terkait Diet DASH atau Diet Rendah Garam.
4. Monitoring dan Evaluasi:
 - Antropometri: Tidak ada monitoring dan evaluasi antropometri dikarenakan status gizi penderita normal.
 - Biokimia: Ditemukan hasil pemeriksaan terdapat naik turun dan hasil pemeriksaan tersebut masih dalam rentang normal.
 - Fisik/Klinis: Terdapat naik turun keluhan sering sakit kepala dan pusing, disertai tekanan darah penderita yang tidak stabil dan belum mencapai batas normal berdasarkan hasil pemeriksaan.
 - Riwayat Gizi: Rata-rata asupan makan penderita selama penelitian yaitu: asupan energi termasuk defisit tingkat berat, asupan protein termasuk defisit tingkat berat, asupan lemak termasuk defisit tingkat berat, asupan karbohidrat termasuk defisit tingkat berat.

B. Saran

- Diperlukan dukungan keluarga dalam memberikan motivasi dan mendampingi penderita saat menjalani diet yang diberikan
- Diharapkan penderita dan keluarga penderita menerapkan serta selalu mematuhi dalam menjalankan anjuran diet yang telah diberikan agar tidak membebani kinerja organ penderita
- Perlu adanya monitoring dan evaluasi terkait tingkat konsumsi penderita setiap kali makan guna dijadikan dasar dalam pemberian intervensi atau penanggulangnya apabila terdapat masalah baru dan dapat segera diatasi
- Selain hal tersebut, penderita perlu mendapatkan edukasi dan konseling gizi agar penderita lebih patuh dan selanjutnya dapat menerapkan hal tersebut