

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan metode *peer group* sebesar 10,36.
2. Perubahan asupan zat gizi mikro sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan metode *peer group* yaitu sebagai berikut.
  - a. Terjadi penurunan rata-rata asupan natrium sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan metode *peer group* sebesar 373,17 mg, telah memenuhi kategori cukup yaitu  $\leq 2300$  mg dan  $< 2000$  mg untuk orang sehat tetapi belum memenuhi kategori anjuran penggunaan garam berdasarkan tingkat hipertensi.
  - b. Terjadi peningkatan rata-rata asupan kalium sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan metode *peer group* sebesar 582,83 mg, tetapi belum memenuhi kategori cukup yaitu  $\leq 2000$  mg.
  - c. Terjadi peningkatan rata-rata asupan kalsium sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan metode *peer group* sebesar 80,17 mg, tetapi belum memenuhi kategori cukup yaitu  $\leq 800$  mg.
  - d. Terjadi peningkatan rata-rata asupan magnesium sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan metode *peer group* sebesar 76,09 mg, tetapi belum memenuhi kategori cukup yaitu  $\leq 250$  mg.
3. Perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan metode *peer group* yaitu sebagai berikut.
  - a. Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan metode *peer group* sebesar 2,5 mmHg.
  - b. Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH dengan metode *peer group* sebesar 1,03 mmHg.

## **B. Saran**

1. Menambah waktu pelatihan tutor pada materi dan *role play* agar informasi diet DASH yang disampaikan pada tutie lebih lengkap.
2. Diharapkan di setiap kegiatan Posbindu PTM dapat mengaktifkan kegiatan edukasi dengan metode *peer group* sebagai wadah diskusi, berbagi informasi dan membantu menurunkan tekanan darah tinggi.