

BAB V

Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa

1. Berdasarkan karakteristik responden di Yayasan Pendidikan Immanuel Batu terdapat kelompok usia dewasa dengan jenis kelamin Perempuan berjumlah 20 orang. Mayoritas berusia 29-49 tahun dan memiliki tekanan darah pre hipertensi dengan status gizi normal
2. Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan jika terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi gizi dengan media kipas. Kepatuhan diet selain dapat dilihat dari tingkat pengetahuan dapat pula dilihat dari pola makan. Berdasarkan data pola makan yang telah diolah didapatkan hasil jika lemak dan serat terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah edukasi gizi namun untuk energi, protein, dan karbohidrat tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dengan sesudah dilakukan edukasi gizi.
3. Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan jika terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dengan sesudah dilakukan edukasi gizi.

5.2 Saran

1. Sebaiknya penelitian selanjutnya membuat kelompok kontrol sebagai pembanding
2. Sebaiknya penelitian selanjutnya jika mengukur tekanan darah lebih baik di waktu pagi hari saat belum melakukan aktivitas sehari hari.
3. Sebaiknya peneliti selanjutnya menggunakan gagang kipas yang lebih kuat seperti bahan kayu agar kipas dapat digunakan dengan lebih baik