

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Upaya Pencegahan Kekambuhan Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan Dengan Pembatasan Konsumsi Bahan Makanan Yang Mengandung Garam Natrium di Desa Tenggong, Kab Blitar” dapat disimpulkan bahwa telah dilakukan pertemuan sebanyak 4x dalam 4 minggu, dimana 1 minggu pertama digunakan untuk pengambilan data partisipan dan pengukuran tekanan darah, minggu ke 2 digunakan untuk melakukan penyuluhan, minggu ke 3 dilakukan untuk mengobservasi perilaku ketaatan, minggu ke 4 digunakan untuk mengobservasi perilaku ketaatan dan menentukan hasil. Untuk hasil wawancara pengetahuan didapatkan hasil bahwa partisipan 1 dan partisipan 2 mendapat skor baik, partisipan 3 mendapatkan skor cukup. Untuk hasil kuisioner pengetahuan partisipan 1 dan partisipan 2 mendapat skor baik, partisipan 3 mendapat skor cukup. Untuk hasil kuisioner perilaku partisipan 1 dan partisipan 2 mendapat skor baik, dan partisipan 3 mendapat skor cukup. Berdasarkan penelitian yang saya lakukan pemberian penyuluhan dalam pembatasan bahan makanan yang mengandung garam natrium kepada masyarakat di Desa Tenggong mempunyai dampak baik terhadap perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan serta penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Peneliti selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi pengembangan ilmu keperawatan. Khususnya mengenai diet rendah garam pada klien dengan penyakit hipertensi.

##### **5.2.2 Bagi pembaca**

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan yang lebih luas mengenai manfaat penyuluhan bagi penderita hipertensi, serta dapat memotivasi pembaca sehingga dapat menerapkan perilaku dan kebiasaan sehat