

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil riset terhadap 66 responden di Prolanis Puskesmas Kotabumi II Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwasannya:

1. Sebagian besar responden (50%) memiliki status gizi lebih (24,2%) overweight, sebanyak (21,2%) obesitas 1, sebanyak (7,6%) obesitas 2.
2. Sebagian besar responden (86,4%) kurang dalam mengonsumsi sayur.
3. Sebagian besar responden (84,8%) kurang dalam mengonsumsi buah.
4. Sebagian besar responden (48,5%) memiliki hipertensi derajat 1, disusul dengan tekanan darah normal tinggi sebanyak (42,2%)

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Kotabumi II

Disarankan untuk lebih menekankan dan meningkatkan edukasi kepada peserta Prolanis Puskesmas Kotabumi II tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam jumlah cukup sesuai dengan anjuran yang telah tertera di diet DASH sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi dan meningkatkan edukasi tentang pentingnya menjaga berat badan pada pasien hipertensi.

2. Bagi Pasien Hipertensi Prolanis Kotabumi II

Dianjurkan untuk menjaga berat badan normal, dianjurkan untuk mengontrol tekanan darah, dan dianjurkan juga untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah hingga mencapai ≥ 4 -5 porsi perhari sesuai dengan yang dianjurkan dalam diet DASH guna untuk pengendalian tekanan darah.