

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Pasien berisiko malnutrisi dengan ditandai hasil skrining gizi skor 1 dengan diagnosa khusus yaitu hipertensi.
2. Hasil asesment gizi pasien
 - a. Antropometri, BB 42 kg, TB 154,5 cm dengan hasil IMT 17,59 kg/m² yaitu status gizi kurus ringan.
 - b. Bikoimia kolesterol kategori tinggi yaitu 211 mg/dL.
 - c. Keluhan fisik/klinis sakit kepala dan tekanan darah tinggi yaitu 132/90 mmHg.
3. Diagnosis gizi yang ditetapkan berdasarkan permasalahan gizi pada pasien yaitu NC.3.2 Penurunan berat badan yang tidak diharapkan, NI.1.2 Asupan energi inadkuat, NI.5.3 Kekurangan asupan protein, NI.5.8.1 Kekurangan asupan karbohidrat, NI.5.10.2 Kelebihan asupan mineral natrium.
4. Intervensi gizi diberikan makanan biasa melalui oral dan frekuensi 3x utama 2x selingan dalam sehari selama 3 hari diberikan E 1.886,56 kkal, P 70,74 gr, L 52,4 gr, Kh 282,98 gr. Memberikan edukasi dan konseling terkait diet DASH dengan media leaflet hipertensi dan bahan penukar.
5. Hasil monitoring dan evaluasi intervensi gizi
 - a. Hasil monitoring dan evaluasi antropometri didapatkan bahwa berat badan pasien pada saat asesment 42 kg dan tidak terjadi perubahan berat badan hingga akhir intervensi.
 - b. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol awal asesment 211 mg/dL dan mengalami penurunan namun masih dalam kategori tinggi yaitu 205 mg/dL.
 - c. Hasil dari pemeriksaan klinis tekanan darah mengalami perubahan yang berangsur membaik selama dilakukan pemberian makan di 3 hari awal, namun dihari keempat hingga kesepuluh mengalami naik turun tekanan darah.

- d. Telah terjadi peningkatan asupan zat gizi pasien, khususnya pada zat gizi makronutrien. Hal ini mencerminkan adanya perbaikan dalam pola konsumsi yang sebelumnya tidak seimbang. Namun tetap diperlukan penyesuaian komposisi pangan untuk mengoptimalkan asupan mikronutrien esensial yang berperan dalam pengaturan tekanan darah.

B. Saran

1. Bagi Pasien dan Keluarga
 - a. Agar pasien bisa memonitoring diri agar menghindari makanan yang memicu kenaikan tekanan darah, kemudian dapat makan tepat waktu. Dan dapat mengikuti anjuran diet DASH <1500 mg natrium dengan pembatasan garam.
 - b. Diharapkan keluarga bisa menjadi penopang serta dorongan untuk pasien agar bisa mengikuti anjuran diet DASH <1500 mg natrium dengan pembatasan garam.
2. Bagi Puskesmas Kotabumi 2

Diharapkan ahli gizi puskesmas dapat mengadakan konseling gizi kepada pasien yang datang berobat ke puskesmas mengenai penyakitnya.
3. Bagi Peneliti Lain

Dapat dijadikan acuan oleh peneliti lain yang hendak melaksanakan penelitian dengan topik yang serupa.