

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Hajimena Provinsi Lampung tahun 2025 terhadap 98 responden dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol (70,4%), menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi masih menjadi tantangan yang cukup besar dalam populasi ini di wilayah kerja Puskesmas Hajimena tahun 2025.
2. Mayoritas responden memiliki dukungan keluarga yang baik (63,3%). Namun, hasil uji statistik menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah dengan hasil ( $p = 0,000$ ), a.di wilayah kerja Puskesmas Hajimena tahun 2025.
3. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang diet DASH (92,9%). Hasil uji analisis bivariat menunjukkan bahwa pengetahuan diet DASH memiliki hubungan yang signifikan pada penderita hipertensi ( $p = 0,003$ ). Responden dengan pengetahuan yang cukup dan baik cenderung memiliki tekanan darah yang terkontrol.
4. Adanya hubungan dukungan keluarga pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hajimena tahun 2025 dengan hasil analisis *chi square p-value*: 0,000.
5. Adanya hubungan pengetahuan diet DASH pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hajimena tahun 2025 hasil analisis *chi square p-value*: 0,003.

**B. Saran**

## 1. Bagi Puskesmas

Disarankan kepada pihak puskesmas untuk memberikan penekan mengenai diet DASH sehingga responden dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya pola hidup sehat dan menerapkan diet DASH dan memanfaatkan dukungan dari keluarga.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan penelitian ini dapat dilanjutkan oleh peneliti lain dan tambahan informasi dengan desain dan variabel yang berbeda serta menggunakan media untuk mempermudah responden mengerti tentang diet DASH.