

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan guna menjawab hipotesis yang dirumuskan, serta saran yang dibuat peneliti berdasarkan hasil kesimpulan.

5.1 Kesimpulan

Self-efficacy penderita hipertensi pada lansia sebagian besar sedang, hal ini dipengaruhi oleh factor usia dan tingkat pendidikan. Tingkat kepatuhan pasien hipertensi dalam kepatuhan diet rendah garam sebagian besar pada kategori patuh terhadap diet rendah garam, hal ini dipengaruhi oleh factor tingkat pendidikan dan riwayat informasi pasien tentang kepatuhan diet rendah garam. Berdasarkan kedua variabel tersebut terdapat hubungan *self-efficacy* dengan kepatuhan diet rendah garam diwilayah kerja UPTD Puskesmas Pandan. Secara signifikan ($0,001 < 0,05$). Hasil tersebut dapat disimpulkan semakin tinggi *self-efficacy* pasien hipertensi, maka semakin patuh dalam menjalankan diet rendah garam.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pasien hipertensi

Pasien dengan riwayat tekanan darah tinggi diharapkan dapat mengoptimalkan kepatuhan diet rendah garam dengan membatasi konsumsi garam sesuai anjuran, mengurangi konsumsi makanan tinggi natrium, memilih makanan sehat, menyusun pola makan rendah garam secara konsisten, dan melibatkan dukungan keluarga dalam penerapan diet serta

selalu memonitoring tekanan darah dengan mengikuti dalam kegiatan Posyandu Lansia(Prolans).

5.2.2. Bagi tempat penelitian

Puskesmas UPTD Pandan diharapkan Puskesmas UPTD Pandan diharapkan meningkatkan program edukasi mengenai diet rendah garam melalui penyuluhan rutin, konseling individu, dan pemanfaatan media edukasi seperti leaflet atau poster. Edukasi yang diberikan hendaknya mencakup pentingnya diet rendah garam dalam pengendalian hipertensi, batas konsumsi garam yang dianjurkan, cara memilih dan mengolah makanan rendah natrium, membaca label kandungan natrium pada makanan kemasan, serta contoh menu diet rendah garam yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan melibatkan keluarga pasien dalam program pengelolaan hipertensi agar dapat memberikan dukungan, motivasi, dan pendampingan sehingga kepatuhan pasien terhadap diet rendah garam dapat meningkat.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi pembelajaran mengenai pentingnya *self-efficacy* dan kepatuhan diet pada pasien hipertensi. Institusi juga dapat meningkatkan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi hipertensi dan diet rendah garam untuk melatih mahasiswa dalam memberikan promosi kesehatan kepada masyarakat.

1.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Penulis selanjutnya diharapkan dapat menambahkan kajian terhadap faktor-faktor lain yang memengaruhi kepatuhan diet rendah garam selain

self-efficacy, seperti motivasi, dukungan keluarga, pengetahuan, kebiasaan makan, dan lingkungan sosial, serta memperbesar jumlah sampel agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif pada pasien hipertensi.

