

## BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Seluruh responden dalam penelitian ini adalah perempuan yang termasuk dalam kategori pra lansia dengan usia 45-59 tahun sebanyak 36 responden. Mayoritas responden yaitu sebanyak 41,7% memiliki tekanan darah yang tegolong dalam pra-hipertensi. Mayoritas responden memiliki riwayat pendidikan terakhir SD/sederajat yaitu sebanyak 72,2% serta sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 80,6% dari total responden.
2. Skor median pengetahuan gizi responden sebelum edukasi adalah 9 dan skor median sesudah edukasi adalah 11, maka terjadi peningkatan skor median pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.
3. Asupan lemak responden diketahui dari nilai median sebelum edukasi adalah 36,6 gram dan sesudah edukasi adalah 22,4 gram, maka terjadi penurunan nilai median asupan lemak responden antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.
4. Asupan serat responden diketahui dari nilai median sebelum edukasi adalah 5 gram dan sesudah edukasi adalah 9,1 gram, maka terjadi peningkatan nilai median asupan serat responden antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.
5. Terdapat pengaruh edukasi dengan media CAPER (Cakram Hipertensi) terhadap pengetahuan gizi responden yaitu sebesar 22,2%.
6. Terdapat pengaruh edukasi dengan media CAPER (Cakram Hipertensi) terhadap asupan lemak responden yaitu sebesar 38,8%.
7. Terdapat pengaruh edukasi dengan media CAPER (Cakram Hipertensi) terhadap asupan serat responden yaitu sebesar 82%.

## B. Saran

### 1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat tetap mengakses media edukasi Cakram Hipertensi dan mengaplikasikan materi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari.

### 2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber literatur tambahan untuk penelitian selanjutnya terkait edukasi gizi pada penderita hipertensi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat membahasnya lebih mendalam seperti membandingkan tingkat asupan dengan tingkat kecukupan responden.
- b) Peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor risiko hipertensi lain yang dapat dipengaruhi dengan adanya intervensi.

