

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi pada 91 responden pasien dewasa di wilayah kerja Puskesmas Cilodong Depok, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Teridentifikasi bahwa karakteristik demografi pasien Hipertensi di Puskesmas Cilodong, Kota Depok menunjukkan responden paling banyak berada pada kelompok usia dewasa akhir 56–60 tahun 33,0%, berjenis kelamin perempuan 56,0%, berpendidikan terakhir SMA 50,5%, telah menikah 70,3%, serta tinggal bersama suami/istri dan anak 65,9%.
- 2) Teridentifikasi bahwa derajat hipertensi di Puskesmas Cilodong, Kota Depok menunjukkan responden paling banyak mengalami hipertensi tingkat 2 sebesar 60,4%, dengan dukungan keluarga pada kategori kurang sebanyak 40,7%, serta kepatuhan diet responden dalam kategori tidak patuh sebanyak 51,6%.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan derajat hipertensi serta antara kepatuhan diet hipertensi dengan derajat hipertensi, yang masing-masing ditunjukkan oleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Selain itu, dukungan keluarga terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan kepatuhan diet hipertensi, dengan nilai $OR\ 23,131$, yang menunjukkan bahwa responden dengan dukungan keluarga yang baik memiliki peluang lebih besar untuk patuh terhadap diet hipertensi.

5.2 Saran

1) Bagi Responden (Pasien Dewasa dan Keluarga)

Pasien dewasa penderita hipertensi disarankan untuk lebih meningkatkan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi, khususnya dalam membatasi konsumsi garam dan lemak, serta menerapkan pola makan sehat sesuai anjuran tenaga kesehatan. Pasien juga dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti berjalan kaki, senam hipertensi, atau olahraga ringan lainnya, guna membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

Keluarga diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan kepada pasien hipertensi, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasional, maupun instrumental. Keluarga dapat membantu dengan menyediakan makanan sesuai diet hipertensi, mengingatkan jadwal makan dan pengobatan, serta memberikan motivasi agar pasien tetap patuh menjalani pola hidup sehat. Selain itu, keluarga juga perlu menciptakan lingkungan yang mendukung dan kondusif sehingga pasien merasa diperhatikan dan termotivasi untuk menjaga kesehatannya.

2) Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas Cilodong Depok)

Tenaga keperawatan di Puskesmas Cilodong Depok disarankan untuk meningkatkan program edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan pentingnya kepatuhan diet hipertensi melalui penyuluhan rutin, konseling individu, maupun kegiatan kelompok. Edukasi tidak hanya ditujukan kepada pasien, tetapi juga melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam pengelolaan hipertensi. Selain itu, perawat diharapkan dapat memperkuat kolaborasi dengan keluarga dalam proses perawatan pasien hipertensi, termasuk pemantauan tekanan

darah secara berkala, evaluasi kepatuhan diet, serta pemberian bimbingan terkait modifikasi gaya hidup sehat. Pendekatan berbasis keluarga diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan diet dan membantu mengendalikan tekanan darah pasien secara optimal.

3) Bagi Intansi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi Fakultas Ilmu Kesehatan, khususnya sebagai tambahan literatur terkait dukungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi pada pasien dewasa. Selain itu, penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa sebagai acuan dalam penyusunan dan pengembangan penelitian selanjutnya dengan topik yang sejenis, sehingga dapat memperkaya kajian ilmiah di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan wilayah dan jumlah responden agar hasil penelitian dapat lebih mewakili populasi pasien hipertensi secara umum. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang memengaruhi kepatuhan diet hipertensi, seperti tingkat pengetahuan, stres, motivasi, peran tenaga kesehatan, serta kepatuhan pengobatan.

Penelitian dengan desain intervensi juga disarankan, misalnya dengan memberikan program edukasi berbasis keluarga atau pendampingan diet hipertensi, sehingga dapat diketahui efektivitas intervensi tersebut dalam meningkatkan kepatuhan diet dan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.