

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis Asuhan Keperawatan pada keluarga Tn. M dengan intervensi pemberian edukasi diet DASH (*Dietary Approaches to stop Hypertension*) dan pembuatan teh rosella, setelah dilakukan implementasi selama 4 hari terdapat penurunan tekanan darah dengan nilai rata – rata penurunan siastol 2-13 MmHg dan Diastol 3-10 MmHg.

5.2 Saran

1. Bagi Keluarga

- a. Keluarga diharapkan untuk terus menerapkan diet DASH dan rutin mengonsumsi teh Rosella sesuai anjuran untuk menurunkan tekanan darah. Konsistensi dalam menjalankan pola hidup sehat sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal.
- b. Keluarga disarankan untuk rutin memeriksakan tekanan darah ke fasilitas kesehatan terdekat untuk memantau perkembangan kondisi hipertensi.
- c. Klien dan anggota keluarga diharapkan untuk terus meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, termasuk faktor risiko dan cara pencegahannya, melalui sumber-sumber terpercaya dan program edukasi kesehatan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Saran bagi pelayanan kesehatan, seperti puskesmas, perlu mengembangkan dan memperluas program edukasi tentang diet DASH dan manfaat teh Rosella dalam menurunkan tekanan darah. Program ini dapat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, workshop, dan penyebaran materi edukatif.

3. Bagi penulis selanjutnya

Peneliti disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan periode penelitian yang lebih panjang untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari diet DASH dan teh Rosella dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi