

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pemberian DASH diet selama 21 hari memberikan dampak positif terhadap perbaikan status gizi ibu dengan hipertensi. Intervensi ini secara signifikan menurunkan asupan lemak dari rata-rata 68,6 gram menjadi 50,0 gram (selisih 18,6 gram; $p = 0,0001$), serta meningkatkan asupan kalium, magnesium, dan serat.
2. Selain itu, intervensi juga menurunkan kadar kolesterol total secara signifikan, dari rata-rata 229,31 mg/dL menjadi 209,37 mg/dL (selisih 19,94 mg/dL; $p = 0,003$).
3. Namun, tidak terjadi penurunan berat badan yang signifikan ($p = 0,511$), yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik selama masa intervensi.
4. Dengan demikian, DASH diet terbukti efektif dalam menurunkan asupan lemak dan kadar kolesterol, serta meningkatkan kualitas asupan gizi, namun dampaknya terhadap berat badan memerlukan dukungan dari aktivitas fisik yang teratur.

B. Saran

1. Meningkatkan Durasi Intervensi, Perpanjangan durasi intervensi lebih dari 21 hari mungkin diperlukan untuk melihat dampak yang lebih signifikan terhadap berat badan dan parameter klinis lainnya, seperti tekanan darah secara langsung.
2. Pengendalian Aktivitas Fisik, Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengontrol atau mengintervensi aspek aktivitas fisik secara lebih ketat, misalnya dengan memberikan panduan olahraga rutin atau mencatat frekuensi dan intensitas aktivitas fisik selama masa intervensi, agar dapat mengevaluasi pengaruh gabungan antara diet dan aktivitas fisik.

3. Pengukuran Biomarker Tambahan, Selain kolesterol total, penelitian dapat mengukur fraksi lipid lainnya seperti LDL, HDL, dan trigliserida untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efek diet DASH.
4. Analisis Komposisi Tubuh, Selain berat badan, disarankan untuk mengukur komposisi tubuh seperti persentase lemak tubuh, massa otot, dan lingkar pinggang, karena berat badan saja belum cukup merepresentasikan perubahan status gizi.
5. Variasi Menu DASH Diet, Menyediakan variasi menu yang lebih luas dari diet DASH dapat meningkatkan kepatuhan peserta dan membantu menilai efek dari elemen lain dalam diet DASH, seperti kacang-kacangan, produk susu rendah lemak, dan biji-bijian utuh.