

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebaran umur terbanyak adalah 55 – 65 tahun(36%), berjenis kelamin perempuan (58.1%) dengan tingkat pendidikan tamat SD/ sederajat (34.9%) dan bekerja sebagai petani (33.7%). Sebagian responden berada pada kategori hipertensi stadium 1 (66.3%), dan sebagian besar telah menderita hipertensi 1-5 tahun (46,5%). Sebagian responden menderita kegemukan (50%).
2. Gambaran gaya hidup penderita hipertensi di puskesmas Bonang 1 Demak yaitu 52,3 % memiliki gaya hidup yang buruk. Gaya hidup penderita hipertensi di puskesmas Bonang 1 Demak meliputi konsumsi garam yang buruk sebesar (79.1 %), konsumsi lemak yang buruk sebesar (50%), aktivitas fisik yang buruk sebesar (61,6%), kebiasaan merokok yang buruk (58,1%), konsumsi kopi yang buruk sebesar (57%), konsumsi alkohol yang buruk sebesar (84,9%), istirahat dan tidur yang buruk sebesar (55,8%) dan tingkat stress (50%).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi masyarakat

Meningkatkan kesadaran subjek penelitian untuk meningkatkan gaya hidup yang lebih baik bagi penderita hipertensi.

2. Bagi puskesmas

Menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan di sekitar subjek penelitian untuk menyusun program promosi atau pelayanan kesehatan yang lebih sesuai dan tepat untuk mengatasi kejadian hipertensi seperti mengupayakan adanya peningkatan penyuluhan kepada penderita hipertensi satu bulan sekali atau pengukuran tekanan darah secara berkala atau dibentuknya pemantau minum obat dari keluarga untuk penderita hipertensi supaya menurunkan angka kejadian komplikasi dari hipertensi.

3. Bagi peneliti

Sebagai masukan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang gaya hidup penderita hipertensi

4. Bagi institusi pendidikan keperawatan

- a. Sebagai sumber referensi bagi institusi pendidikan atau komunitas kesehatan yang dapat meningkatkan strategi pengendalian hipertensi.

- b. Menjadi dasar bagi penelitian berikutnya dan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian yang lebih baik misalnya memperdalam lagi faktor faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi, atau menganalisa faktor gaya hidup yang memiliki efek paling tinggi terhadap hipertensi.