

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gaya hidup pada pasien hipertensi dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden yang memiliki gaya hidup baik berdasarkan umur sebanyak 14 responden (32,6 %) berada pada rentang umur 56 – 65 Tahun (lansia akhir).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden yang memiliki gaya hidup baik berdasarkan jenis kelamin yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 12 responden (27,9%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden yang memiliki gaya hidup baik berdasarkan pendidikan, yaitu pendidikan menengah sebanyak 11 responden (25,6%).
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden yang memiliki gaya hidup baik berdasarkan tekanan darah yaitu hipertensi tingkat 1 sebanyak 17 responden (39,9%),
5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden hipertensi yang memiliki kategori gaya hidup baik yaitu sebanyak 23 responden (53,5%), gaya hidup cukup yaitu sebanyak 16 responden (37,2%), gaya hidup kurang yaitu sebanyak 4 responden (9,3%)

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian dapat disarankan kepada :

1. Bagi Pihak Puskesmas Bebandem

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan tentang gaya hidup baik pada pasien hipertensi

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi pedoman, peneliti dapat mengefektifkan waktu penelitian sehingga penelitian dapat berjalan sesuai rencana waktu penelitian dan dapat meningkatkan intraksi dalam pandemic covid 19 dengan menerapkan protocol kesehatan.