

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Penderita hipertensi terbanyak adalah penderita pada rentang umur 41 – 60 tahun sebanyak 26 responden (47,3%) dengan mayoritas laki-laki sebanyak 30 responden (54,5%), tingkat pendidikan terbanyak adalah SD sebanyak 18 responden (32,7%) dan pekerjaan terbanyak sebagai petani yaitu 15 responden (27,2%).
2. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin yaitu sebanyak 30 responden (54,5%).
3. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak yaitu sebanyak 31 responden (56,4%).
4. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein yaitu sebanyak 33 responden (60%).
5. Sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol yaitu sebanyak 29 responden (52,7%).
6. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 28 responden (50,9%).
7. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang tidak cukup yaitu sebanyak 29 responden (52,7%).
8. Sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 20 responden (36,4%).

B. Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat khususnya penderita hipertensi agar dapat menerapkan gaya hidup sehat seperti mengurangi mengonsumsi makanan asin, mengurangi mengonsumsi makanan berlemak, mengurangi mengonsumsi minuman berkafein, mengurangi mengonsumsi minuman beralkohol, berhenti merokok, melakukan aktivitas fisik, mengelola stress, dan melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar karya tulis ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk penelitian yang lebih baik mengenai gaya hidup pada penderita hipertensi misalnya dengan memperdalam lagi faktor – faktor yang dapat menyebabkan hipertensi.