# BAB VI

# SIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran upaya pencegahan hipertensi pada ibu hamil di Desa Tibubeneng Kecamatan Kuta Utara terhadap 37 responden dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur ,riwayat keturunan ,pekerjaan menunjukan sebagian besar yaitu 32 orang (86.8%) berusia antara 20 sampai 35 tahun ,responden berdasarkan riwayat keturunan menunjukan mayoritas tidak ada riwayat keturunan yaitu 30 orang (78.9 %), responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan sebagian besar yaitu 15 orang ( 40.5 % ) ibu rumah tangga .
2. Upaya pencegahan hipertensi pada ibu hamil dengan melakukan istirahat yang cukup diketahui bahwa sebagain besar yaitu 30 orang (78.9%) sedangakan 7 orang (21.1%) tidak melakukan istirah yang cukup .
3. Upaya pencegahan hipertensi pada ibu hamil dengan mengurangi konsumsi garam berlebihan diketahui bahwa sebagaian besar yaitu 25 orang (67.6%) mengurangi konsumsi garam sedangkan 12 orang (32.4 % ) yang mengkonsumsi garam .
4. Upaya pencegahan hipertensi pada ibu hamil dengan melakukan pemeriksaan antenatal care diketahui bahwa sebagaian besar yaitu 31 orang (81.6%) melakukan pemeriksaan antenatal care sedangkan 6 orang (18.4 % ) tidak melakukan melakukan antenatal care.

5. Upaya pencegahan hipertensi pada ibu hamil dengan melakukan aktifitas fisik diketahui bahwa sebagaian besar yaitu 27 orang (73.0 %) melakukan senam hamil sedangkan 10 orang (27.0 % ) melakukan olahraga ringan .

**B. Saran**

1. Bagi Ibu Hamil Diharapkan agar menjaga kesehatan dengan melakukan istirahat yang cukup , mengurangi konsumsi garam berlebihan ,melakukan pemeriksaan antenatal care ,melakukan aktifitas ringan .
2. Bagi Tenaga Kesehatan diharapakan menindaklanjuti hasil penelitian ini dengan upaya memberikan penyuluhan kepada ibu hamil mengenai perluhnya melaksanakan pemeriksaan kehamilan .
3. Manfaat Peneliti Selanjutnya Peneliti diharapkan dapat mengembangkan variabel lain dan menggunakan desain yang lebih baik serta mengidentifikasi keterbatasan pada penelitian ini untuk dijadikam pertimbangan.