

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari penelitian berjudul “Gambaran Gaya Hidup Pasien Hipertensi Dalam Menjaga Kestabilan Tekanan Darah di Desa Jagalan Karangnongko Klaten” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini diperoleh bahwa rerata usia responden $50,59 \pm 7,114$ tahun dan lama hipertensi yang diderita responden adalah $5,57 \pm 3,101$ tahun, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 42 responden (68,9%), berpendidikan terakhir SD sebanyak 27 responden (44,3%), bekerja sebagai buruh sebanyak 30 responden (49,2%)
2. Gaya hidup pasien hipertensi dalam menjaga kestabilan tekanan darah mayoritas adalah baik sebanyak 34 responden (55,7%).

B. Saran

1. Bagi perawat

Memberikan penyuluhan kepada responden khususnya penderita hipertensi tentang pemahaman konsep hubungan gaya hidup sehat terhadap tekanan darah penderita hipertensi, sehingga dapat melakukan pencegahan komplikasi hipertensi.

2. Bagi klien/ masyarakat

Klien/ masyarakat dapat melakukan pencegahan hipertensi dengan tindakan preventif dan promotif sedangkan penderita hipertensi dapat selalu menjaga kestabilan tekanan darah dengan mengatur pola hidup sehat, aktivitas fisik, mengurangi rokok dan mengurangi konsumsi kopi.

3. Desa institusi kesehatan terkait di desa Jagalan Karangnongko

Pihak kepala desa bekerjasama dengan petugas kesehatan desa setempat serta mengontrol kader /koordinasi dengan bidan desa untuk mendukung program masyarakat sehat dengan melakukan aktivitas rutin seperti kegiatan senam bersama serta kegiatan posyandu agar tekanan darah dapat selalu terpantau juga penyuluhan kesehatan secara berkala.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup dan pola hidupnya yang cenderung tidak sehat serta melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan intervensi atau penyuluhan kesehatan kepada responden.