

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini mengenai “Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Sobrah Lor” sebagai berikut :

1. Rerata usia responden dalam penelitian di Sobrah Lor adalah  $49,15 \pm 6,525$  tahun, sebagian besar responden penelitian ini yaitu perempuan 34 (56,7%).
2. Gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Sobrah Lor menunjukkan bahwa gaya hidup responden sebagian besar adalah gaya hidup tidak baik sebanyak 56 responden (93,3%), sedangkan gaya hidup baik lebih sedikit yaitu sebanyak 4 responden (6,7%) dengan memiliki aktifitas fisik Tidak Cukup < 3 yaitu berjumlah 39 (65,0%). Kebiasaan makan dan minum Tidak Baik < 8 yaitu sebanyak 50 (83,3%). Kebiasaan istirahat/tidur Cukup > 4 yaitu sebanyak 49 (81,7%) dan kebiasaan merokok lebih banyak didominasi dengan tidak merokok yaitu sebanyak 37 responden (61,7%).

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

##### **1. Bagi masyarakat**

Masyarakat perlu memahami kejadian hipertensi dan faktor gaya hidup yang mempengaruhi agar dapat melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi secara mandiri dengan cara memperbaiki pola makan terutama mengurangi daging dan makanan yang berlemak dan mengurangi kebiasaan-kebiasaan yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi seperti kebiasaan istirahat yang kurang dan merokok.

##### **2. Bagi perawat**

Mampu memberikan pendidikan kesehatan kepada responden tentang gambaran gaya hidup hipertensi agar lebih paham bagaimana untuk mengurangi dan mencegah hipertensi.

##### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti-peneliti selanjutnya mengenai gambaran gaya hidup penderita hipertensi dengan melakukan penelitian

sejenis dengan mengeksplor lebih dalam terkait gaya hidup penderita hipertensi dengan jenis penelitian kualitatif.