

## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden dalam penelitiann ini adalah rata rata umur 66 tahun SD (5,42842), sebagian besar responden berjenis kelamin wanita sebanyak 58 orang (82.9 %), pendidikan terakhir palig banyak adalah SD sebanyak 56 orang (80,0 %), pekerjaan responden paling banyak tidak bekerja dengan nilai sebanyak 53 orang (75,5%) dan paling lama menderita hipertensi sejumlah 54 orang (71,1%).
2. Gambaran dukungan keluarga pasien hipertesi di Desa Dukuh, Bayat, klaten sebagian besar cukup baik dengan jumlah 38 orang (54,3%)
3. Gambaran gaya hidup pada pasien hipertensi di Desa Dukuh, Bayat, Klaten sebagian besar kurang baik dalam gaya hidupnya dengan hasil 35 orang (50,0%)

### **B. Saran**

1. Bagi lansia  
Diharapkan lansia mampu memperbaiki pola makan, ,mengurangi asupan garam, dan rutin mengkonsumsi buahah dan sayur serta meningkatkan aktivitas fisik seperti jalan kaki, senam dan aktivitas lainnya
2. Bagi keluarga  
Menyediakan sarana dan prasarana bagi keluarga yang menderita hipertensi supaya bisa mempertahankan tekanan darah yang normal
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Membantu lansia menjaga diet makananya, membantu lansia melakukan olahraga untuk menjaga kondisi fisiknya, membantu lansia yang kurang mandiri untuk meminta bantuan kepada keluarganya dan selalu melakukan penyuluhan tentang tanda gejala hipertensi