

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini memiliki usia rerata 35,75 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (62,7%), berpendidikan menengah (SMA/SMK) (55,9%), bekerja swasta (54,2%) dan memiliki riwayat penyakit keluarga (88,1%).
2. Pola hidup responden mayoritas adalah baik (44,1%).
3. Tekanan darah responden mayoritas adalah normal (59,3%).
4. Kadar asam urat responden mayoritas adalah normal (67,8%).
5. Ada hubungan pola hidup dengan tekanan darah pada dewasa awal (21-40 tahun) dengan *p value* sebesar 0,004 ($p < 0,05$).
6. Ada hubungan pola hidup dengan kadar asam urat pada dewasa awal (21-40 tahun) dengan *p value* sebesar 0,022 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan
Memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan dalam upaya pengembangan ilmu keperawatan khususnya pola hidup dengan tekanan darah dan kadar asam urat.
2. Bagi tempat penelitian
Lebih meningkatkan pelayanan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar asam urat kepada setiap pasien usia produktif.
3. Bagi perawat
Perawat disarankan untuk mengedukasi pasien terkait pola hidup dalam menjaga kestabilan tekanan darah dan kadar asam urat.
4. Bagi pasien
Pasien agar tetap menjaga pola hidup sehat dan perlu ditingkatkan kembali dalam mengatur pola hidup di tengah-tengah kesibukan bekerja misalnya dengan makan seimbang dengan jenis makanan sehat, mengurangi kafein dan makanan minuman siap saji serta olahraga teratur.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan kuesioner pola hidup yang telah dimodifikasi sehingga jumlahnya tidak terlalu banyak serta dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup, tekanan darah dan kadar asam urat dengan melakukan analisis multivariat untuk mengetahui faktor yang paling berperan terhadap variabel tersebut.