

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin, sampel sebanyak 47 orang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 5.1.1 Mayoritas responden yang memiliki gaya hidup sehat berjumlah 34 orang (72.3%).
- 5.1.2 Sebagian besar responden memiliki derajat hipertensi normal berjumlah 27 orang (57.4%).
- 5.1.3 Gaya hidup memiliki hubungan yang bermakna dengan derajat hipertensi di puskesmas Banua Padang dengan *p value* 0,002.

#### **5.2 Saran**

##### 5.1.4 Bagi Pasien hipertensi

Setelah dilakukan penelitian diharapkan kepada pasien penderita hipertensi untuk mempertahankan gaya hidup yang sehat agar hipertensi dapat lebih terkendali.

##### 5.1.5 Bagi Puskesmas

Diharapkan kepada instansi kesehatan yang terkait khususnya puskesmas agar senantiasa memberikan tambahan atau upgreet hal baru tentang gaya hidup dan memberikan gambaran aktifitas hidup yang sehat bagi pasien hipertensi khususnya dan pasien yang lain umumnya.

##### 5.1.6 Bagi Dinas kesehatan

Hasil penelitian ini dapat di jadikan bahan masukan dalam upaya pencegahan hipertensi khususnya dalam masalah gaya hidup. Dan juga dinas kesehatan dan pemerintah daerah umumnya agar senantiasa memberikan dukungan kepada pelaksanaan kegiatan di lapangan supaya memudahkan terlaksananya kegiatan yang tujuannya

meningkatkan kualitas dan mutu hidup masyarakat dengan pemberian edukasi program pengendalian hipertensi.

#### 5.1.7 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau bahan bagi peneliti selanjutnya dan diharapkan untuk lebih menyempurnakan penelitian ini dengan meneliti lebih dalam yang mempengaruhi gaya hidup seperti, sikap, keyakinan, pengetahuan dan juga dapat melakukan pendekatan multivariate untuk meneliti dan menganalisa gaya hidup mana yang lebih berpengaruh terhadap terjadinya peningkatan derajat hipertensi.