

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Telaga Mas wilayah kerja UPT Puskesmas Danau Panggang adalah sebagai berikut :

- 5.1.1 Responden paling banyak kategori tidak rutin melakukan cek kesehatan sebanyak 41 responden (55,4%).
- 5.1.2 Responden paling banyak kategori tidak terpapar asap rokok sebanyak 48 responden (64,9%).
- 5.1.3 Responden paling banyak kategori rajin melakukan aktivitas fisik sebanyak 44 responden (59,5%).
- 5.1.4 Responden paling banyak kategori selalu menerapkan diet seimbang sebanyak 40 responden (54%).
- 5.1.5 Responden paling banyak kategori cukup dalam istirahat sebanyak 37 responden (50%).
- 5.1.6 Responden paling banyak kategori baik dalam mengelola stress sebanyak 51 responden (68,9%).
- 5.1.7 Terdapat hubungan antara faktor cek kesehatan rutin dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi *p value* 0,000.
- 5.1.8 Terdapat hubungan antara faktor enyahkan asap rokok dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi *p value* 0,000
- 5.1.9 Terdapat hubungan antara faktor rajin aktivitas fisik dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi *p value* 0,000
- 5.1.10 Terdapat hubungan antara faktor diet seimbang dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi *p value* 0,000
- 5.1.11 Terdapat hubungan antara faktor istirahat yang cukup dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi *p value* 0,000
- 5.1.12 Terdapat hubungan antara faktor Kelola stress dengan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi *p value* 0,000.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Meningkatkan motivasi terhadap perilaku hidup sehat dalam pengontrolan tekanan darah.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Meningkatkan pelaksanaan program kerja promosi kesehatan tentang pengontrolan tekanan darah bagi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Danau Panggang, Hulu Sungai Utara.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah dan menyediakan buku-buku referensi terbaru untuk mempermudah mencari sumber-sumber referensi untuk penelitian

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah variabel lainnya atau mengembangkan variabel yang sesuai seperti kepatuhan dalam mengkonsumsi obat.