

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebaran usia terbanyak adalah dewasa madya (40-60 tahun) (60.7%), berjenis kelamin laki-laki (59.3%) dengan tingkat pendidikan tamat SD/ sederajat (38.5%) dan bekerja sebagai petani (57.8%). Sebagian responden berada pada kategori hipertensi tingkat 1 (68.1%), dan sebagian besar telah menderita hipertensi 1-5 tahun (74.8%). Tidak ada responden yang menyatakan memiliki komplikasi penyakit selain hipertensi.
2. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang tidak baik yaitu sebanyak 81 orang (60.0%).
3. Mayoritas responden dalam kategori tinggi paparan asap rokok yaitu sebanyak 108 orang (80.0%).
4. Lebih dari separuh responden memiliki kebiasaan aktifitas fisik yang cukup yaitu sebanyak 68 orang (50.4%).
5. Sebagian besar responden berada dalam kondisi stress yaitu sebanyak 95 orang (70.4%).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kesadaran subjek penelitian untuk meningkatkan gaya hidup yang lebih baik bagi penderita hipertensi.
2. Menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan di sekitar subjek penelitian untuk menyusun program promosi atau pelayanan kesehatan yang lebih sesuai dan tepat untuk mengatasi kejadian hipertensi.
3. Sebagai sumber referensi bagi institusi pendidikan atau komunitas kesehatan yang dapat meningkatkan strategi pengendalian hipertensi.
4. Menjadi dasar bagi penelitian berikutnya dan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian yang lebih baik misalnya memperdalam lagi faktor faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi, atau menganalisa faktor gaya hidup yang memiliki efek paling tinggi terhadap hipertensi.