

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Gaya hidup pasien di Puskesmas Kamonji sebagian besar gaya hidup tidak sehat
2. Kejadian hipertensi di Puskesmas Kamonji sebagian besar mengalami hipertensi berat
3. Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kamonji.

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas Kamonji

Bagi perawat di harapkan mengajarkan kepada pasien hipertensi tentang pengaturan gaya hidup yang sehat seperti mengkonsumsi sayur, buah, air putih, olahraga teratur setiap hari dan melakukan relaksasi nafas dalam ketika mengalami stres dan melakukan rekreasi.

2. Bagi STIKes Widaya Nusantara Palu

Bagi institusi pendidikan (akademik) ketika mempelajari mata kuliah asuhan keperawatan pada sistem kardiovaskuler dan didalamnya membahas tentang asuhan keperawatan pada kasus hipertensi agar lebih diperdalam membahas faktor resiko terjadinya hipertensi. Bagi perpustakaan agar bisa memperbaharui buku-buku yang terbaru dan mahasiswa ditanamkan budaya membaca di Perpustakaan.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dilanjutkan dengan analisis multifaktorial terhadap faktor risiko hipertensi. Penelitian ini juga dapat dilanjutkan dengan meneliti faktor risiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat

diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman berakohol, kurang aktifitas fisik, penggunaan estrogen.