

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa gaya hidup (makanan bergaram) mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi. Sedangkan gaya hidup (konsumsi kopi, rokok, dan aktifitas fisik) tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Gaya hidup yang diambil pada masyarakat Desa Lamakan Kecamatan Karamat yaitu mengkonsumsi makanan bergaram, konsumsi kopi, merokok, dan aktifitas fisik.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Pelayanan Keperawatan**

Dalam Pelayanan Keperawatan. Yaitu perlunya peran perawat dalam pemberian penyuluhan, tentang tingginya kejadian hipertensi, serta memberi pendidikan tentang memperbaiki cara gaya hidup yang baik pada masyarakat desa lamakan, yang mengalami hipertensi esensial atau penyakit kardiovaskuler lainnya yang diselenggarakan oleh Puskesmas Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

##### **2. Masyarakat Desa Lamakan**

Bagi Masyarakat Desa Lamakan agar sekiranya merubah gaya hidup yang mengakibatkan timbulnya penyakit, seperti mengurangi mengkonsumsi tingginya makanan bergaram, dan disarankan juga bagi penderita hipertensi agar dalam satu keluarga meberikan porsi makanan yang rendah garam pada sipenderita hipertensi, karena dalam penelitian ini gaya hidup (makanan bergaram) mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi, dan beberapa gaya hidup lainnya seperti konsumsi kopi, merokok dan aktifitas fisik tidak terdapat hubungan, namun perlu

diperhatikan tentang pola kebiasaan yang memicu terjadinya penyakit. Agar kiranya mengurangi kebiasaan-kebiasaan buruk dan memperhatikan. Aktifitasnya serta memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayur-sayuran serta rutin dalam berolahraga.

### 3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian yang serupa, diharapkan untuk mengambil pada populasi umum yang lebih luas dengan sampel yang lebih besar dan dengan mengambil variabel yang berbeda dari penelitian ini seperti stres, konsumsi alkohol dan berat badan yang berlebihan. Dari beberapa kebiasaan masyarakat sebagian besar masyarakat tersebut sering mengkonsumsi alkohol, kurangnya menjaga berat badan dan sering stres, karena variabel tersebut memungkinkan untuk terjadinya hipertensi