

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menarik simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan dukungan keluarga dalam diet hipertensi dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola
2. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Marawola.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Marawola

Diharapkan kepada pihak Puskesmas Marawola agar rutin melaksanakan penyuluhan kepada masyarakat tentang pengaruh gaya hidup yang kurang baik terhadap peningkatan tekanan darah. Serta dalam penatalaksanaan hipertensi, perawat sebagai petugas kesehatan dan sebagai *educator* (pendidik) diharapkan agar dapat mengubah perilaku dalam rangka menghindari suatu penyakit atau memperkecil risiko dari penyakit yang diderita.

2. Bagi STIKES Widya Nusantara Palu

Diharapkan hasil penelitian ini dipergunakan untuk memperbanyak referensi yang ada di perpustakaan kampus, sehingga mahasiswa lain dapat mempergunakannya sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian terhadap variabel-variabel yang lain untuk mengembangkan ilmu, khususnya yang berkaitan dengan hipertensi seperti pola makan, sikap, genetik dan sosial budaya