

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil ulasan artikel maupun jurnal yang telah penulis paparkan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dalam gaya hidup dengan upaya pencegahan hipertensi, dimana gaya hidup yang dimaksud yaitu mengontrol pola makan, obesitas, melakukan aktifitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, dan kebiasaan merokok. Namun tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tindakan pencegahan hipertensi. Tingkat pengetahuan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap sikap dan perilaku dalam hal ini adalah pola hidup sehat. Sikap akan menentukan apakah seseorang akan setuju atau tidak setuju terhadap sesuatu, menentukan apa yang disukai, diharapkan dan diinginkan, mengesampingkan apa yang tidak diinginkan, dan apa yang harus dihindari.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat bisa melakukan tindakan pencegahan hipertensi agar tidak menimbulkan komplikasi lain dari hipertensi seperti terjadinya stroke

2. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan mampu membantu dalam upaya pencegahan hipertensi serta menjalankan program yang sudah ada seperti program cerdik

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan metode penelitian lain yang lebih menerangkan mengenai hubungan pengetahuan dan upaya pengendalian hipertensi.