

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata usia responden adalah 53,29 tahun dengan usia terendah 40 tahun dan usia tertinggi 60 tahun. sebagian besar responden adalah perempuan sejumlah 63%, dan sebagian besar tidak memiliki riwayat hipertensi dari orang tuanya sebesar 68,9%.
2. Responden yang tidak merokok sejumlah 34,5%, dan selebihnya merupakan responden yang merokok dengan kebiasaan perokok berat sejumlah 5%.
3. Responden yang melaksanakan aktivitas berat didapatkan sejumlah 30,2%.
4. Kebiasaan makan dan minum responden sebagian besar termasuk dalam kategori baik sejumlah 65,5%.
5. Responden yang mengalami gejala stres sejumlah 46,2%.

#### **B. Saran**

1. Bagi puskesmas atau tenaga perawatnya  
Diharapkan dapat menambah informasi dan masukan kepribadian mengenai perilaku kesehatan masyarakat khususnya gaya hidup dan kepribadian di wilayah kerja puskesmas Atabae untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat untuk mencegah hipertensi melalui perilaku hidup sehat.

2. Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai kebiasaan-kebiasaan masyarakat yang dapat menimbulkan penyakit hipertensi.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan peneliti selanjutnya tentang penyakit hipertensi.

4. Bagi penelitian

Diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan tentang penyakit hipertensi dan faktor-faktor penyebabnya serta dapat mengaplikasikan hasil penelitian yang diperoleh dalam kehidupan bermasyarakat.