

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Diketahui karakteristik responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 50,6% (128 orang). Kelompok umur terbanyak umur 45-59 tahun berjumlah 36,4% (92 orang), Pendidikan paling banyak SMP 32,8% (83 orang). Responden mayoritas bekerja sebagai petani 25,7% (65 orang). Responden dengan pengetahuan cukup 52,2% (132 orang), responden memiliki sikap dengan kategori mendukung 90,1% (228 orang), dan responden yang memiliki perilaku pencegahan hipertensi cukup 56,5% (143 orang).
2. Diketahui gambaran pengetahuan Pra-lansia di Desa Karangtengah Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang memiliki pengetahuan paling banyak yaitu cukup sebanyak 52,2% (132 orang).
3. Diketahui gambaran sikap pada Pra-lansia di Desa Karangtengah Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang memiliki sikap terhadap pencegahan hipertensi mendukung sebanyak 90,1% (228 orang) hal ini dikatakan hampir semua responden banyak yang mendukung dengan adanya sikap untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi.
4. Diketahui gambaran perilaku pencegahan hipertensi pada Pra-lansia di Desa Karangtengah Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang terbanyak dengan perilaku kategori cukup sebanyak 56,5% (143 orang), hal ini dikatakan dalam pencegahan responden berperilaku cukup.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Masyarakat**

Diharapkan bagi masyarakat agar meningkatkan pengetahuan terhadap pentingnya perilaku pencegahan hipertensi. Masyarakat khususnya pra lansia adalah masa dimana akan beralih kemasa lansia artinya masa yang rentan terhadap suatu penyakit, jadi diharapkan lebih memperhatikan lagi kesehatan dengan menerapkan sikap yang baik dan benar serta perilaku dalam pencegahan hipertensi untuk bisa mengontrol makanan yang berlemak atau mengurangi makan asin dan harus rutin dalam pengecekan tekanan darah agar bisa mengetahui tekanan darahnya.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Kedepannya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian dengan menambahkan sub variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, dilakukan analisis tambahan agar diperoleh hasil penelitian yang lebih unggul.