

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

1. Rata-rata usia responden adalah 40,97 tahun dengan usia termuda 36 tahun dan usia tertua 45 tahun.
2. Sebagian besar responden adalah perempuan sejumlah 66 responden (61,7%), sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMA sejumlah 24 responden (22,4%).
3. Sebagian besar gaya hidup responden adalah tidak baik sejumlah 94 responden (87,9%).

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Universitas**

Universitas, khususnya program studi yang bergerak di bidang kesehatan, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan kurikulum maupun kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Perlu ada integrasi antara teori dan praktik yang lebih kuat dalam isu gaya hidup sehat, khususnya pada kelompok usia produktif. Selain itu, universitas juga dapat menginisiasi program literasi kesehatan berbasis komunitas melalui kolaborasi dengan puskesmas dan dinas kesehatan, agar mahasiswa dapat terlibat langsung dalam promosi gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit tidak menular seperti hipertensi.

##### **2. Bagi Responden dan Masyarakat**

Responden yang merupakan penderita hipertensi usia 36–45 tahun diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai pemicu untuk lebih peduli terhadap gaya hidup sehari-hari. Upaya sederhana seperti meningkatkan konsumsi sayur dan buah, mengurangi garam, berhenti merokok, rutin berolahraga, dan mengelola stres merupakan langkah preventif yang sangat efektif dalam mengontrol tekanan darah. Selain itu, responden diharapkan lebih aktif mencari informasi kesehatan dan memanfaatkan layanan promosi kesehatan yang tersedia di puskesmas.

### 3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas wilayah penelitian agar hasilnya lebih representatif terhadap kondisi masyarakat secara umum. Penggunaan metode campuran (*mixed-method*) juga direkomendasikan untuk menggali dimensi gaya hidup secara lebih dalam melalui wawancara atau diskusi kelompok. Selain itu, akan lebih baik jika penelitian mendatang mengikutsertakan data klinis (seperti tekanan darah aktual, kadar kolesterol, dan IMT) untuk menguatkan analisis antara gaya hidup dan kondisi kesehatan. Memasukkan intervensi kecil seperti edukasi kesehatan juga dapat menjadi tambahan nilai dalam riset tindakan (*action research*).