

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Gaya Hidup dan Kejadian Hipertensi sehat pada usia produktif di Desa Pundung Putih maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari total 100 responden sebagian besar responden mempunyai gaya hidup yang baik yaitu sebanyak 78 responden (78%) dan responden mempunyai gaya hidup tidak sehat yang baik yaitu sebanyak 22 responden (22%).
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari total responden sebanyak 100 responden sebagian besar dari responden mengalami hipertensi stadium I yaitu sebanyak 22 responden (22%).
3. Pada uji pearson dengan SPSS menunjukkan bahwa nilai ρ value = 0,000 maka $\rho < \alpha$ (0,05), sehingga H1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Desa Pundung Putih

B. Saran

Berdasarkan hasil peneltian dan pembahasan peneliti membarikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelayan Kesehatan

Memberikan bimbingan, pengarahan, pengawasan, dan pelatihan bagi tenaga kesehatan agar pasien merasa puas terhadap pelayanan yang didapatkan di Puskesmas tersebut.

2. Bagi Masyarakat

Aktivitas fisik ditingkatkan lagi seperti berjalan kaki selama minimal 30 menit/hari dan melakukan senam (aerobic, atau antihipertensi) minimal 3 kali/seminggu. Melakukan kontrol kesehatan setiap bulannya di pusat pelayanan kesehatan agar selalu terpantau tekanan darahnya.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi sebagai landasan dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya intervensi keperawatan.