

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden di puskesmas jimbaran dengan gaya hidup biasa yaitu 121 responden (69.5%) (100%).
2. Kejadian hipertensi pada responden di puskesmas jimbaran antara hipertensi dan tidak hipertensi dengan jumlah sama yaitu 84 responden (50%).
3. Hasil dari hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran terbesar yaitu untuk kelompok kasus (hipertensi) terbanyak dengan tingkat gaya hidup biasa 63 responden (52,1%), sedangkan untuk kelompok kontrol (tidak hipertensi) terbanyak tingkat gaya hidup biasa 58 responden (47,9%).
4. Berdasarkan hasil uji *chi-square* di peroleh p 0,024 ($\alpha=0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Sebagian informasi bagi masyarakat puskesmas jimbaran untuk mengubah gaya hidup agar lebih baik dan lebih sehat yaitu dari kebiasaan beraktifitas fisik, pola makan yang sehat seperti makan sayuran, pola tidur yang baik 7-9 jam perhari tidak minum alkohol dan merokok.

2. Bagi Petugas Kesehatan Puskesmas

Hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi, membuat pergerakan puskesmas untuk menjalankan tentang intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain dengan menggunakan terapi farmakologis dan menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan di sekitar subjek peneliti untuk menyusun program promosi kesehatan dan pelayanan kesehatan yang lebih sesuai dan tepat untuk mengatasi kejadian hipertensi.

3. Bagi peenliti sebelumnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan hasil penelitian misalnya dengan menghubungkan gaya hidup yang lebih spesifik yaitu gaya hidup tidak meminum alkohol dan merokok pada dengan kejadian hipertensi. Karena dalam penelitian ini untuk kuesiner yang di pakai pada peneliti belum mampu membantu peneliti menjawab lebih spesifik tentang gaya hidup yang merokok dan meminum alkohol.