

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan di atas, peneliti dapat menarik kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang gaya hidup pasien hipertensi yang masuk ke dalam kategori cukup sebanyak 70 orang (57,4%)
2. Sebagian besar responden memiliki praktik gaya hidup pasien hipertensi yang masuk ke dalam kategori beresiko sebanyak 75 orang (61,5%)

B. Saran

Sebagai penutup dalam penelitian ini, peneliti dapat mengemukakan beberapa saran penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Perawat

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan menindaklanjuti hasil penelitian ini dengan memberikan pendidikan kesehatan atau pelatihan terkait cara mengelola tentang praktik gaya hidup yang sesuai bagi penderita hipertensi, mengingat sebagian besar penderita hipertensi memiliki tingkat pengetahuan tentang praktik gaya hidup pasien hipertensi yang masuk ke dalam kategori sedang.

2. Bagi Penderita Hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran untuk meningkatkan praktik gaya hidup sehat yang sesuai bagi penderita hipertensi, dan pasien dapat mengontrol tekanan darah tetap dalam kondisi normal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan dan referensi dalam melakukan penelitian sejenis di masa mendatang. Praktik gaya hidup sehat juga dapat dinilai langsung dengan observasi. Selain itu dapat juga meneliti

variabel-variabel lain mengenai praktik hipertensi misalnya hambatan dalam melakukan atau mengaplikasikan praktik gaya hidup sehat mengingat masih banyak aspek yang perlu dikaji lebih mendalam mengenai praktik gaya hidup sehat.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA