

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di pol penyakit dalam RS DKT Sidoarjo pada pasien dewasa. Ternyata pada sebagian responden, 14 responden yang melakukan gaya hidup sehat tidak hipertensi. Sebanyak 1 responden hipertensi karena faktor keturunan. Semua yang gaya hidup tidak sehat mengalami hipertensi. Kejadian hipertensi pada pasien dewasa dipengaruhi oleh adanya salah satu faktor terbanyak di responden yaitu kebiasaan minum kopi. Sehingga didapatkan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien dewasa di poli penyakit dalam RS DKT Sidoarjo.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan semua tenaga kesehatan dapat memberikan contoh dan health edukasi kepada masyarakat yang terkait dengan kebiasaan hidup sehat sehingga meminimalisir penyakit tidak menular terutama penderita hipertensi dari tahun ketahun.

##### **2. Bagi Pasien atau Responden**

Dari hasil Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi bagi masyarakat dalam menjaga kesehatannya dan dapat meningkatkan kesadaran terhadap penyakit hipertensi sehingga dapat dilakukan pencegahan dini melalui gaya hidup yang sehat .

##### **3. Bagi Instasi (tempat peneliti)**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menekankan pada diet Dash salah satunya mengadakan senam atau olahraga dengan pasien penderita hipertensi khususnya, serta

mengontrol dan menimbang berat badan secara teratur setiap pasien hipertensi terutama yang akan periksa ke dokter. Mengadakan home care guna memantau dan meminimalisir kejadian hipertensi dan komplikasi hal tersebut tujuan untuk pengobatan follow up dan pencegahan penyakit degeneratif sehingga dapat menurunkan prevalensi hipertensi dikawasan tersebut.

#### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang fokus pada penerapan gaya hidup sehat sehingga dapat mengurangi angka kejadian penyakit tidak menular didunia ini khususnya untuk meningkatkan didunia kesehatan terutama dalam bidang ilmu keperawatan.