

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang simpulan dan saran dalam penelitian ini yang merupakan tujuan dari penelitian.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai gambaran pencegahan komplikasi pada penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda kelurahan rembang kecamatan sananwetan kota blitar sebagian besar yang mengalami hipertensi berjenis kelamin perempuan, berusia 51-60 tahun, pendidikan terakhir SMA, dan pekerjaan ibu rumah tangga. Sedangkan pencegahan komplikasi yang sudah dilakukan dari 75 responden yang mengalami hipertensi, meliputi:

1. Penderita hipertensi tidak memiliki kebiasaan minum alkohol sebanyak 75 orang (100%).
2. Tidak memiliki kebiasaan merokok penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda Rembang sebanyak 67 orang (89%).
3. Penderita hipertensi yang dapat mengelola stress sebanyak 53 orang (71%).
4. Penderita hipertensi memiliki pola istirahat cukup dan baik sebanyak 50 orang (66%).
5. Aktivitas fisik yang dilakukan penderita hipertensi di Posyandu Lansia Nirwana Wreda yang melakukan aktivitas fisik sebanyak 47 orang (62%).
6. Penderita hipertensi yang melakukan cek kesehatan rutin sebanyak 45 responden (60%).
7. Penderita hipertensi yang melakukan diet seimbang sebanyak 44 orang (58%).
8. Pengobatan rutin yang dilakukan penderita hipertensi di posyandu lansia nirwana wreda yang tidak melakukan pengobatan rutin sebanyak 30 orang (40%).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Penderita Hipertensi

Setelah dilakukan hasil penelitian, penderita hipertensi dianjurkan untuk lebih menerapkan gaya hidup sehat lagi, seperti rutin cek kesehatan minimal 1x/bulan, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, menjalankan diet seimbang dengan mengkonsumsi garam dalam batas normal, mengkonsumsi sayur dan buah secara teratur, mengkonsumsi makanan berlemak dan bersantan sesuai anjuran, mengkonsumsi daging sesuai anjuran, istirahat cukup, dan dapat mengelola stress dengan baik. Diharapkan penderita hipertensi dapat lebih meningkatkan lagi pencegahan yang dilakukan dengan perilaku cerdas dan patuh agar tekanan darah pada penderita tidak terus bertambah dan akan tetap stabil.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Setelah dilakukan penelitian diharapkan penelitian ini dapat berguna sebagai dasar perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan terutama pada bidang pendidikan terutama pada bidang kesehatan.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yang ingin meneliti masalah yang sama dengan variabel yang berbeda.