

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian mengenai kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan gaya hidup sehat di Desa Licin, didapatkan hasil dan pembahasan secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa :

- a. Sebagian besar responden sebanyak 39 orang (97,5%) sudah patuh dalam menjalankan gaya hidup olahraga atau aktivitas fisik disebabkan karena mayoritas responden yang dilakukannya yaitu aktivitas rumah tangga maupun kegiatan sehari-hari seperti dalam membersihkan rumah dan mencuci kurang lebih 30 menit dalam sehari.
- b. Kepatuhan dalam menjalankan gaya hidup diet hipertensi, untuk keseluruhan responden sebanyak 40 orang (100%) sudah mematuhi karena seluruh responden sudah membatasi makanan yang mengandung lemak, berminyak dan membatasi penggunaan garam dapur.
- c. Sebagian besar responden sebanyak 37 orang (92,5%) lebih patuh dalam menjalankan gaya hidup tidak merokok dan konsumsi kafein dikarenakan mengetahui akibat dari merokok dan minum kopi dapat menaikkan tekanan darah.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Penderita Hipertensi**

Bagi pengidap hipertensi diharapkan dapat mempertahankan perilaku patuh terhadap gaya hidup sehat dari olahraga, diet hipertensi, tidak merokok dan konsumsi kafein.

##### **5.2.2 Bagi Instansi Kesehatan**

Bagi instansi puskesmas dapat memberikan lagi penyuluhan kesehatan yang lebih difokuskan pada penatalaksanaan gaya hidup sehat khususnya bagi penderita hipertensi.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang akan tertarik dalam melakukan penelitian tentang kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan gaya hidup sehat diharapkan lebih dikembangkan lagi mengenai kepatuhan tidak mengkonsumsi kafein dan rokok bagi penderita hipertensi dan responden yang digunakan lebih diperbanyak lagi.