

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan, penulis ingin menyimpulkan tentang penelitian Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Tentang Timbulnya Komplikasi Di Desa Licin sebagai berikut :

1. Gaya hidup penderita hipertensi tentang timbulnya komplikasi di desa licin dikategorikan memiliki gaya hidup tidak baik dikarenakan mempunyai pola makan tidak baik sebanyak 44 responden persentase (71%), perilaku minum tidak baik sebanyak 36 responden persentase (58.1%), perilaku merokok paparan asap rendah sebanyak 43 responden persentase (69.4%) dan aktivitas fisik tidak baik sebanyak 41 responden persentase (66.1%)
2. Pola makan penderita hipertensi tentang timbulnya komplikasi di desa licin dikategorikan memiliki pola makan tidak baik sebanyak 44 responden persentase (71%) dan pola makan baik sebanyak 18 responden persentase (29%).
3. Perilaku minum penderita hipertensi tentang timbulnya komplikasi di desa licin dikategorikan memiliki perilaku minum tidak baik sebanyak 36 responden persentase (58.1%) dan perilaku minum baik sebanyak 26 responden persentase (41.9%).
4. Perilaku merokok penderita hipertensi tentang timbulnya komplikasi di desa licin dikategorikan memiliki perilaku merokok paparan asap rendah sebanyak 43 responden persentase (69.4%) dan perilaku merokok paparan asap tinggi sebanyak 19 responden persentase (30.6%).
5. Aktivitas fisik penderita hipertensi tentang timbulnya komplikasi di desa licin dikategorikan memiliki aktivitas fisik tidak baik sebanyak 41 responden persentase (66.1%) dan aktivitas fisik baik sebanyak 21 responden persentase (33.9%).

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis bertujuan untuk membuat saran yang bermanfaat diantaranya :

### 1. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan mampu dikembangkan untuk penulis kemudian skala yang lebih luas dan di tindak lanjuti dan melakukan penyuluhan tentang gaya hidup sehat agar penderita hipertensi tidak menimbulkan komplikasi.

### 2. Bagi penderita

Hasil penelitian diharapkan penderita hipertensi lebih bisa ubah gaya hidup penderita hipertensi menjadi lebih sehat dan mengikuti penyuluhan tentang gaya hidup sehat agar tidak menimbulkan komplikasi.

### 3. Bagi puskesmas

Hasil penelitian diharapkan puskesmas membagikan informasi penyuluhan tentang gaya hidup sehat sehingga membantu untuk meningkatkan upaya gaya hidup sehat pada penderita hipertensi agar tidak menimbulkan komplikasi.