

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelusuran ke tiga jurnal, peneliti dapat menyimpulkan mengenai Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi dengan metode penelitian studi literatur yaitu :

##### **5.1.1 Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi ditinjau dari aspek pola makan**

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal mengenai gaya hidup yang ditinjau dari aspek pola makan, jurnal pertama sebanyak 76% responden mengonsumsi garam rendah, jurnal kedua sebanyak 58,7% responden tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi garam berlebih, dan jurnal ketiga sebanyak 76,53% responden memiliki pola makan yang sehat. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi telah melakukan pola makan yang sehat sesuai diit hipertensi. Penderita hipertensi tidak mengonsumsi garam berlebih serta hanya mengonsumsi garam rendah. Hal ini sesuai dengan aturan diet hipertensi dimana penderita hipertensi harus mengurangi garam yang terdapat pada makanan. Sebagian besar faktor yang mempengaruhi pola makan sehat ini karena mendapatkan informasi mengenai penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan fokus

pada diet bagi penderita hipertensi dimana diberitahu makanan yang harus dimakan serta pantangannya.

### **5.1.2 Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi ditinjau dari aspek aktivitas fisik**

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal mengenai gaya hidup yang ditinjau dari aspek aktivitas fisik, jurnal pertama sebanyak 51% responden kurang melakukan aktivitas fisik karena sibuk dalam pekerjaan rumah, jurnal kedua sebanyak 50% responden melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan pengobatan yaitu melakukan senam aerobik selama 30-45 menit/hari, dan jurnal ketiga sebanyak 90,61% responden melakukan aktivitas fisik yang tergolong sehat karena rutin mengikuti kegiatan senam di Puskesmas serta melakukan kegiatan olahraga jalan pagi ataupun bersepeda. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi telah melakukan aktivitas fisik yang tergolong sehat.

### **5.1.3 Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi ditinjau dari aspek kebiasaan merokok**

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal mengenai gaya hidup yang ditinjau dari aspek kebiasaan merokok, jurnal pertama sebanyak 58% responden adalah bukan perokok, jurnal kedua sebanyak 69,9% responden tidak memiliki kebiasaan merokok, dan jurnal ketiga sebanyak 70,89% responden memiliki gaya hidup tidak sehat karena sering terpapar asap rokok. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa

sebagian besar penderita hipertensi telah melakukan gaya hidup sehat dengan tidak memiliki kebiasaan merokok.

#### **5.1.4 Gaya Hidup Penderita Hipertensi ditinjau dari aspek konsumsi alkohol**

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal mengenai gaya hidup yang ditinjau dari aspek konsumsi alkohol, jurnal pertama sebanyak 91% responden tidak mengonsumsi alkohol dan jurnal kedua sebanyak 73,9% responden tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi telah melakukan gaya hidup sehat yaitu dengan tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol.

#### **5.1.5 Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi ditinjau dari aspek pengelolaan stress**

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal mengenai gaya hidup yang ditinjau dari aspek pengelolaan stress, jurnal pertama sebanyak 71% responden mengalami stress sedang, jurnal kedua sebanyak 65,2% responden menghadapi stressor maladaptif, dan jurnal ketiga sebanyak 82,22% responden mampu mengelola atau mengendalikan stress. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi belum mampu mengelola stress yang dihadapi.

## **5.2 Rekomendasi**

### **5.2.1 Bagi institusi pelayanan kesehatan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, pelayanan kesehatan telah melakukan upaya preventif dan promotif yaitu dengan memberikan informasi mengenai penatalaksanaan diet bagi penderita hipertensi. Diharapkan untuk selanjutnya pelayanan kesehatan dapat meningkatkan upaya tersebut.

### **5.2.2 Bagi profesi**

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya perawat komunitas dapat memberikan dapat mengoptimalkan dalam memodifikasi gaya hidup penderita hipertensi.

### **5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai data awal dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gaya hidup penderita hipertensi.