

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan *literature review* dari 14 artikel didapatkan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi diantaranya pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, asupan lemak/konsumsi gorengan, asupan natrium/konsumsi bayam, kebiasaan minum kafein/kopi, diet rendah serat/ konsumsi pisang, kebiasaan mengonsumsi alkohol, kebiasaan merokok, stres dan Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan catur darma pelaksanaan bagi pendidikan keperawatan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan aktivitas fisik. Maka dari hasil diatas gaya hidup pola makan yang tidak sehat disertai dengan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor dominan yang dapat memicu terjadinya hipertensi.

B. Saran

1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini sebagai tambahan untuk keputakaan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dan menjadi referensi dalam pelaksanaan Catur Dharma masukan catur darma pelaksanaan bagi pendidikan keperawatan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan.

2. Institusi pelayanan

Hasil dari *literature review* tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi bermanfaat sebagai bahan masukan dan evaluasi serta referensi untuk melaksanakan asuhan keperawatan komunitas dan dijadikan sebagai bahan edukasi untuk penderita hipertensi dan kelompok masyarakat.

3. Profesi keperawatan

Hasil dari *literature review* ini dapat menjadi acuan bagi perawat komunitas mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Sehingga perawat dapat menjalankan perannya sebagai edukator dalam meningkatkan pemahaman mengenai gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi.

4. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dengan metode *literature review* ini dapat menjadi data awal bagi peneliti lain yang tertarik dengan hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi sehingga dapat dikaji lebih jauh mengenai gaya hidup yang dapat memicu terjadinya hipertensi dan bisa melanjutkannya dengan penelitian primer.