

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa gaya hidup (kebiasaan merokok, pola makan yang tidak sehat, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi, kurang aktivitas fisik, pola tidur, dan stress) dengan kejadian hipertensi sangat berkaitan, dikarenakan masih banyak masyarakat yang masih belum memahami bagaimana cara melakukan gaya hidup sehat, serta bahaya dari penyakit hipertensi.

7.2 Saran

a. Bagi Institusi Pelayanan

Hasil penelitian tentang Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam penerapan asuhan keperawatan khususnya pasien-pasien yang membutuhkan edukasi dalam perubahan perilaku gaya hidup sehat.

b. Institusi Pendidikan

Supaya bisa meningkatkan akses mahasiswa dalam pencarian *data base* Internasional, supaya mempermudah mahasiswa dalam pencarian *data base* Internasional yang berbayar.

c. Tenaga Kesehatan/Perawat

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi oleh perawat atau profesi sebagai salah satu pendekatan dalam implementasi keperawatan sebagai upaya peningkatan mutu layanan keperawatan.

d. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa menggunakan pencarian data, lebih dari 2 data base yang dilakukan oleh peneliti sekarang, dan bisa lebih luas dalam mendapatkan data maupun menjelaskan khususnya tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

