

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Gaya hidup merupakan faktor resiko dan sangat berhubungan dengan kejadian hipertensi. Gaya hidup yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah pola makan, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok.

Berdasarkan hasil penelitian *literature riview* dari 10 artikel didapatkan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi diantaranya adalah pola makan yang tidak sehat (seperti mengkonsumsi banyak lemak dan mengkonsusmi tinggi garam), aktifitas fisik/kurang berolahraga, dan kebiasaan merokok. Salah satu intervensi yang dapat mencegah terjadinya hipertensi diantaranya dengan diet rendah garam, hindari mengkonsumsi yang berlemak, rutin berolahraga minimal 1 minggu tiga kali dan hindari kebiasaan merokok.

7.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian disarankan sebagai tambahan untuk perpustakaan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dan sebagai bacaan, referensi untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan wawasan di bidang keperawatan.

2. Bagi Institusi Pelayanan

Disarankan untuk membuat media informasi untuk meningkatkan promosi kesehatan tentang hipertensi dan faktor resiko hipertensi dengan berbagai media seperti poster, liflet dan sebagainya.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini disarankan dapat menjadi acuan perawat mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Memberikan penyuluhan khususnya tentang gaya hidup yang sehat dan pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini disarankan dapat menambah pengetahuan peneliti tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dan pengalaman melakukan penelitian sekunder sebagai wawasan dalam mengembangkan diri melalui *literature riview*.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk menambah variable lain selain variable ini seperti minum kopi, tingkat stress dan sebagainya.