

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Mayoritas responden dengan rentang usia  $\geq 50$  tahun (90,6%). Sebagian besar responden tidak memiliki penyakit penyerta (86,9%).
2. Mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik (60,6%), kepatuhan minum obat yang patuh (71,3%), aktivitas fisik sedang (85,6%), Tingkat stress normal (70,6%), konsumsi garam cukup (55,0%), tidak mengalami obesitas (79,4%), keluarga responden tidak mendukung (55,6%), responden aktif mengikuti PROLANIS (58,8%), tidak memiliki alat tensimeter (93,1%), dan peran tenaga kesehatan tinggi (95,6%).
3. Mayoritas responden memiliki kondisi tekanan darah tidak terkontrol (59,4%).
4. Tidak terdapat hubungan antara usia, penyakit penyerta, obesitas dengan kondisi tekanan darah pada penderita hipertensi peserta PROLANIS di Puskesmas Purwokerto Selatan dan Purwokerto Barat.
5. Terdapat hubungan antara pengetahuan, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, stress, konsumsi garam, dukungan keluarga, keaktifan mengikuti PROLANIS, kepemilikan alat tensimeter dan peran tenaga kesehatan dengan kondisi tekanan darah pada penderita hipertensi peserta PROLANIS di Puskesmas Purwokerto Selatan dan Purwokerto Barat.
6. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kondisi tekanan darah pada penderita hipertensi peserta PROLANIS di Puskesmas Purwokerto Selatan dan Purwokerto Barat yaitu kepemilikan alat tensimeter.

#### **B. Saran**

1. Bagi Penderita Hipertensi
  - a. Penderita hipertensi sebaiknya melaksanakan kegiatan aktivitas fisik seperti senam atau jalan pagi secara rutin terutama bagi penderita hipertensi usia  $< 50$  tahun.

- b. Penderita hipertensi sebaiknya mengendalikan pikiran agar dapat terhindar dari stress. Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengendalikan pikiran adalah selalu berpikir positif, rutin melakukan meditasi untuk mengurangi tingkat stress dan mengkonsumsi buah-buahan.
  - c. Penderita hipertensi yang tidak memiliki alat tensimeter sebaiknya rutin untuk melakukan pengecekan tekanan darah di puskesmas atau ditempat pelayanan kesehatan lain dan rutin mengikuti PROLANIS agar tekanan darah terkontrol.
  - d. Penderita hipertensi sebaiknya lebih meningkatkan kesadaran diri untuk selalu mengontrol tekanan darah dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah.
  - e. Penderita hipertensi sebaiknya minum obat antihipertensi secara teratur walaupun merasa sudah sehat atau lebih baik.
2. Bagi Puskesmas Purwokerto Selatan dan Puskesmas Purwokerto Barat
    - a. Pihak Puskesmas Purwokerto Selatan dan Puskesmas Purwokerto Barat perlu merutinkan kegiatan promosi kesehatan mengenai hipertensi dan PROLANIS dengan melibatkan masyarakat secara langsung, agar masyarakat dapat lebih paham dan akan saling mengingatkan satu sama lain.
    - b. Pihak Puskesmas Purwokerto Selatan dan Puskesmas Purwokerto Barat dapat memaksimalkan peran keluarga dalam hal pemberian informasi dan dukungan agar pasien lebih memperhatikan kondisi tekanan darah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
    - a. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang belum digunakan oleh peneliti.