

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan di Dusun Grubug mengenai gaya hidup berisiko hipertensi pada usia pra lansia, dapat disimpulkan bahwa hampir setengah responden yang berisiko terkena hipertensi (47,89%). Adapun hasil penelitian mengenai gaya hidup responden didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Gambaran gaya hidup berdasarkan kebiasaan makan hampir setengah dari responden berisiko terkena hipertensi.
2. Gambaran gaya hidup berdasarkan kebiasaan aktivitas fisik hampir setengah dari responden berisiko terkena hipertensi.
3. Gambaran gaya hidup berdasarkan kebiasaan merokok Sebagian kecil dari responden tidak berisiko terkena hipertensi.
4. Gambaran gaya hidup berdasarkan manajemen stres hampir setengah dari responden berisiko terkena hipertensi

## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, saran yang dapat diberikan seperti berikut:

### 1. Bagi Puskesmas Nanggulan

Puskesmas diharapkan mengoptimalkan perannya dalam memberikan penyuluhan dan program PROLANIS, sehingga mampu memberikan motivasi masyarakat untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan gaya hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari

### 1. Bagi masyarakat

Melalui hasil penelitian ini tentang gambaran gaya hidup masyarakat sehingga mampu memotivasi masyarakat untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan gaya hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### 2. Bagi peneliti lain

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan *eviden based* penelitian tentang hubungan dan pengaruh antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.