

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian mengenai pengelolaan hipertensi pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kulon Progo didapatkan hasil bahwa:

1. Gambaran pengelolaan hipertensi pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kulon Progo sebagian besar baik.
2. Gambaran kepatuhan minum obat pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kulon Progo sebagian besar patuh.
3. Gambaran status IMT pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kulon Progo sebagian besar normal.
4. Gambaran pengelolaan diet pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kulon Progo sebagian besar baik.
5. Gambaran aktivitas fisik pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kulon Progo sebagian besar cukup.
6. Gambaran menghindari asap rokok pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kulon Progo sebagian besar tidak merokok dan tidak terpapar asap rokok.
7. Gambaran pengendalian stress pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kulon Progo sebagian besar tidak stress.

B. Saran

1. Bagi Penyandang Hipertensi

Penyandang hipertensi meningkatkan dan mempertahankan diet yang sudah dilakukan seperti mengonsumsi natrium sebanyak satu sendok teh/hari, mengonsumsi gorengan tidak sampai 6 potong /hari, dan mengonsumsi buah serta sayur sebanyak 5 porsi, bisa dengan 3 porsi sayur dan 2 porsi buah atau 3 porsi buah dan 2 porsi sayur. Aktivitas fisik ditingkatkan lagi seperti berjalan kaki selama minimal 30 menit/hari dan melakukan senam (lansia, aerobic, atau antihipertensi) minimal 3 kali/seminggu. Melakukan kontrol kesehatan setiap bulannya di pusat pelayanan kesehatan agar selalu terpantau tekanan darahnya.

2. Bagi Keluarga Penyandang Hipertensi

Keluarga penyandang hipertensi dapat memberi dukungan seperti mengingatkan untuk mematuhi program pengelolaan hipertensi agar tekanan darahnya stabil dan mengantarkan ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk rutin periksa kesehatan.

3. Bagi Puskesmas Kalibawang Kulon Progo

Puskesmas dapat menambah anggota prolanis agar dapat mengontrol penyandang hipertensi secara lebih luas lagi. Petugas puskesmas dapat memberikan dan meningkatkan promosi kesehatan kepada masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut setiap subbab pengelolaan hipertensi.