**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan pada bab IV maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

Hasil observasi tekanan darah selama 7 hari Tn. M dalam rentang stabil yaitu 160-140/ 80-90 mmHg, sedangkan tekanan darah Ny. N juga dalam rentang stabil yaitu 150-140/ 80-90 mmHg. Perilaku responden dalam menjaga kestabilan tekanan darah tidak selalu sama antara satu dengan yang lainnya. Banyak faktor yang turut berperan terhadap perilaku klien tersebut khususnya Tn. M dan Ny. N dalam menjaga kestabilakan tekanan darah.

* + 1. Responden I (Tn. M)

Perilaku yang dilakukan Tn. M dalam menjaga kestabilan tekanan darah antara lain mengatur diet atau pola makan sehat (seperti mengurangi konsumsi garam dan penyedap rasa, mengurangri makanan kaleng, makanan instan, makanan awetan, kue yang dibubuhi soda kue, saus, kecap makanan berlemak dan makanan berkolesterol), tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol, meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga bersepeda secara rutin selama 30 menit setiap pagi hari. Perilaku yang tidak Tn. M lakukan dalam menjaga kestabilan tekanan darah antaralain tidak periksa tekanan darah secara berkala yaitu tidak rutin periksa tekanan darah ke puskesmas, tidak mengkonsumsi obat sesuai anjuran dokter yaitu membeli obat yang sama dengan obat yang diberikan di Puskesmas, dan manajemen stress yang kurang baik yaitu saat ada masalah dipendam sendiri, kepikiran terus menerus, mudah marah dan tidak bisa tidur.

* + 1. Responden II (Ny. N)

Perilaku yang dilakukan Ny. N dalam menjaga kestabilan tekanan darah antara lain meriksakan tekanan darah secara rutin setiap bulan, mengkonsumsi obat sesuai petunjuk dokter, mengatur diet atau pola makan sehat (seperti mengurangi konsumsi garam dan penyedap rasa, mengurangri makanan kaleng, makanan instan, makanan awetan, kue yang dibubuhi soda kue, saus, kecap makanan berlemak dan makanan berkolesterol), tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol, meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga jalan kaki secara rutin setiap pagi selama 30 menit. Perilaku yang tidak Ny. N lakukan dalam menjaga kestabilan tekanan darah yaitu manajemen stress yang kurang baik yaitu jika ada masalah dipendam sendiri.

* 1. **Saran**
     1. **Responden**

1. Melakukan perilaku dalam menjaga kestabilan tekanan darah antaralain: memeriksakan tekanan darah secara berkala, mengkonsumsi obat sesuai anjuran dokter, mengatur diet atau pola makan sehat, tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol, meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga terkontrol, dan memiliki kemampuan untuk manajemen stress yang baik. Tujuan dari perilaku tersebut diharapkan tekanan darah dapat terkontrol dan kompilkasi penyakit kardiovaskuler tidak terjadi.
2. Meningkatkan pemahaman tentang perilaku klien hipertensi dalam menjaga kestabilan tekanan darah yaitu dengan mengikuti penyuluhan yang diberikan oleh pelayanan kesehatan dan juga dapat memperoleh informasi dari berbagai media masa.
   * 1. **Puskesmas**

Melalui pimpinan Puskesmas diharapkan penanggung jawab poli umum, meningkatkan penyuluhan kepada klien hipertensi yang datang ke puskesmas tentang perilaku dalam menjaga kestabilan tekanan darah secara rutin setiap bulan. Pemberian informasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan responden dapat melakukan perilaku menjaga kestabilan tekanan darah, sehingga dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang.

* + 1. **Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mengadakan penelitian yang sama dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi yang berbeda yaitu menggunakan observasi partisipatif dan dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan bisa mewakili keseluruhan dari populasi.