**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan diuraikan beberapa kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang “Gambaran Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Klien Dengan Riwayat Genetik di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang”.

**5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan gambaran pencegahan hipertensi yang meliputi keteraturan olahraga, pengaturan diet, kontrol rutin tekanan darah, pola hidup sehat, dan manajemen stress pada klien dengan riwayat genetik hipertensi didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pencegahan hipertensi dalam melakukan olahraga didapatkan sebagian besar (83%) responden dalam kategori kurang
2. Pencegahan hipertensi dalam mengontrol diet makanan didapatkan bahwa lebih dari setengahnya (70%) responden dalam kategori kurang.
3. Pencegahan hipertensi untuk kontrol rutin tekanan darah didapatkan bahwa kurang dari setengahnya (47%) responden dalam kategori cukup.
4. Pencegahan hipertensi dalam mengelola hidup sehat didapatkan bahwa lebih dari setengahnya (67%) responden dalam kategori baik.
5. Pola hidup dalam melakukan manajemen stress didapatkan bahwa lebih dari setengahnya (60%) responden dalam kategori cukup.
6. Perilaku pencegahan hipertensi secara keseluruhan didapatkan bahwa lebih dari setengahnya (59.6%) responden dalam kategori cukup.

**5.2 Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber informasi dan sebagai referensi perpustakaan Poltekkes Kemenkes Malang yang akan melakukan penelitian selanjutnya terkait kasus hipertensi agar lebih dipahami

1. Bagi Puskesmas dan Instansi Kesehatan Lainnya

Diharapkan puskesmas dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya melakukan upaya pencegahan hipertensi secara dini dengan tetap mempertahankan adanya program penyuluhan dan poliklinik konsul serta menyediakan leaflet-leaflet mengenai perilaku pencegahan hipertensi. Hal ini dibutuhkan pula untuk meningkatkan pengetahuan keluarga klien sehingga dapat memberikan dukungan peningkatan upaya perilaku pencegahan hipertensi pada riwayat genetik.

1. Rekomendasi Peneliti Selanjutnya

Bagi calon peneliti selanjutnya yang akan mengadakan penelitian dengan variabel yang sama, hendaknya menggunakan subjek penelitian dan desain penelitian studi yang berbeda, yaitu menggunakan responden dengan penyakit lain yang terkait dengan perilaku pencegahan hipertensi. Selain itu untuk peneliti selanjutnya hendaknya memulai memilah responden dari database di puskesmas untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan memudahkan melakukan penelitian.