# **BAB V**

## PENUTUP

### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil pembahasan mengenai gambaran gaya hidup hipertensi di Desa Sukoanyar, Kesamben, Blitar yang dilakukan selama 10 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa banyak perbedaan dari penderita hipertensi subjek 1 dan subjek ke 2 yang memiliki gaya hidup sehat dan yang memiliki gaya hidup tidak sehat . Dimana mereka memiliki tekanan darah yang tinggi dan memiliki gaya hidup masing-masing yang dapat menunjang tekanan darah penderita hipertensi untuk meningkat.

### **5.2 Saran**

#### 5.2.1 Bagi responden

Setelah kita mengetahui bahwa gaya hidup sehat juga mempengaruhi tekanan darah , maka akan lebih baik jika kita menerapkan gaya hidup sehat seperti, rutin berolahraga, makan makanan yang sehat, tidak merokok, dan memiliki tingkat stress yang rendah.

#### 5.2.2 Bagi tempat penelitian / puskesmas

Karena gaya hidup sehat mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi sebaiknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk materi pada penyuluhan yang dapat dilakukan di masyarakat, atau di sekolah-sekolah.

#### 5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Setelah kita mengetahui bahwa gaya hidup juga mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi diharapkan untuk para peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian ini.