**BAB V**

**PENUTUP**

 Pada bab ini akan diuraikan beberapa kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang “Gambaran Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi yang Mengikuti Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat”.

* 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan studi kasus gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengikuti program gerakan masyarakat hidup sehat dapat disimpulkan bahwa responden 1 maupun responden 2 sudah baik dalam penerapan program GERMAS terkait dengan penatalaksanaan hipertensi seperti dalam aktifitas fisik kedua responden rutin melakukan olahraga kurang lebih 30 menit dalam sehari, selain itu setiap hari kedua responden juga mengkonsumsi buah dan sayur, kedua responden juga rutin melakukan pemeriksaan kesehatan setiap bulan yang ada dalam program Prolanis di Puskesmas Janti. Tetapi dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah selama satu minggu pada kedua responden didapatkan hasil yang tidak stabil dikarenakan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti riwayat keluarga, usia yang bertmbah lanjut, asupan natrium dalam jumlah besar, asupan lemak jenuh dalam jumlah besar, gaya hidup, stress, renin berlebihan, defisiensi mineral (kalsium, kalium, magnesium), diabetes mellitus.

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

Diharapkan meningkatkan kebiasaan baik seperti rutin mengkonsumsi buah dan sayur, aktivitas, dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin serta minum obat hipertensi teratur, sebagai upaya dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi dari hipertensi.

1. **Bagi Petugas Kesehatan**

Untuk selalu meningkatkan program kesehatan yang sudah berjalan seperti gencar mensosialisasikan program GERMAS ke masyarakat dengan rutin mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan GERMAS.

1. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan melakukan pemeriksaan tekanan darah di waktu yang bersamaan dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah di setiap observasi.