

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Menurut temuan studi mengenai Hubungan Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji yakni di desa glanggang, maka kesimpulannya sebagai berikut :

1. Identifikasi Pola Kepatuhan Minum Penyintas Hipertensi

Secara keseluruhan pola kepatuhan minum obat pasien hipertensi di desa glanggang yang termasuk wilayah kerja puskesmas pakisaji berada di tingkat kepatuhan sedang.

2. Identifikasi Pola Makan Penyintas Hipertensi

Berdasarkan keseluruhan pola makan pasien hipertensi di desa glanggang yang termasuk wilayah kerja puskesmas pakisaji berada di tingkat pola makan baik.

3. Identifikasi Pola Aktivitas Fisik Penyintas Hipertensi

Secara keseluruhan pola aktivitas fisik pasien hipertensi di desa glanggang yang termasuk wilayah kerja puskesmas pakisaji berada di tingkat pola aktivitas fisik berat.

4. Identifikasi Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi

Secara keseluruhan, kualitas hidup penyintas hipertensi di desa glanggang berada pada tingkat sedang. Kondisi ini mencerminkan bahwa mayoritas penyintas telah lumayan baik dalam menerapkan pola hidup sehat.

5. Analisis Hubungan Pola Minum Obat Terhadap Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi

Hasil analisis mengungkapkan adanya korelasi positif dan signifikan antara pola konsumsi obat dengan kualitas hidup, berarti makin tinggi tingkat kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat, maka semakin meningkat pula kualitas hidup yang mereka rasakan.

6. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh terdapat hubungan positif dan signifikan antara pola makan sehat dengan kualitas hidup, di mana pengelolaan pola makan yang baik memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

7. Analisis Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi

Menurut hasil analisa, ada hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik bersama kualitas hidup penyintas hipertensi. Pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin mampu membantu mengontrol tekanan darah sekaligus memperbaiki kualitas hidup.

## 5.2 Saran

1. Untuk Penyintas Hipertensi

Diharapkan para penyintas hipertensi dapat lebih konsisten dalam menjalankan pola hidup sehat, khususnya terkait dengan pengelolaan pola makan dan pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur, manajemen stres, dan

kepatuhan terhadap pengobatan. Penerapan pola hidup sehat secara berkelanjutan terbukti berhubungan positif dengan peningkatan kualitas hidup.

## 2. Untuk Tenaga Kesehatan dan Fasilitas Layanan Kesehatan

Disarankan agar tenaga kesehatan lebih aktif dalam memberikan edukasi dan pendampingan terkait gaya hidup sehat kepada penyintas hipertensi, baik melalui program penyuluhan, konseling gizi, maupun kegiatan promotif dan preventif lainnya. Monitoring berkala terhadap perubahan gaya hidup pasien juga perlu dilakukan untuk menilai efektivitas intervensi.

## 3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan serta pendekatan kuantitatif yang digunakan. Bagi studi selanjutnya, di sarankan agar menerapkan metode campuran agar dapat menggali aspek-aspek kualitatif seperti motivasi, persepsi, dan hambatan dalam menjalani pola hidup sehat. Selain itu, cakupan wilayah penelitian juga dapat diperluas untuk mendapatkan gambaran yang lebih representatif.

## 4. Untuk Institusi Akademik

Penelitian ini dapat menjadi acuan atau landasan dalam pengembangan kajian teoritis maupun penerapan praktik di lapangan, khususnya terkait hubungan pola hidup dengan kualitas hidup pada penyintas hipertensi. Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan terhadap kemajuan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan.