

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku merokok pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sudi, dapat disimpulkan bahwa gambaran pola makan pada penderita hipertensi di Puskesmas Sudi yang mengikuti prolanis lebih dari setengah responden memiliki pola makan tidak baik. Hal ini disebabkan karena kurangnya edukasi, kebiasaan budaya, dan faktor ekonomi berkontribusi signifikan. Selanjutnya pada gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Sudi yang mengikuti prolanis lebih dari setengah responden memiliki aktivitas fisik yang sedang, dimana cenderung melakukan pekerjaan seperti pekerjaan rumah, berjalan cepat, bekerja, dan olahraga lainnya. Selain itu gambaran perilaku merokok pada penderita hipertensi di Puskesmas Sudi yang mengikuti prolanis didapatkan sebagian besar responden dengan kategori tidak merokok. Hal ini dikarenakan mayoritas responden perempuan yang tidak mewajarkan mengenai kebiasaan perilaku merokok.

#### **5.2 Saran**

Penelitian ini menemukan beberapa saran sebagai berikut berdasarkan hasilnya: penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sudi Kabupaten Bandung mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku merokok, serta potensi manfaatnya.

##### **1. Bagi pasien**

Diharapkan penderita hipertensi lebih memperhatikan pola makan sehat, serta dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh, selain itu bagi responden yang masih merokok disarankan untuk secara bertahap mengurangi atau menghentikan kebiasaan tersebut, mengingat merokok dapat memperburuk kondisi hipertensi.

2. Bagi puskesmas

Penelitian ini disarankan untuk dilakukan pelaksanaan edukasi kesehatan yang berfokus pada dua hal utama yaitu peningkatan aktivitas fisik dan perubahan pola makan sehat pada saat program prolanis dilaksanakan agar pasien hipertensi yang mengikuti prolanis lebih memperhatikan pola hidupnya

3. Bagi program studi keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi.