

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan studi literature dari beberapa jurnal dan menganalisisnya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Gaya hidup yang sehat dapat mencegah terjadinya hipertensi. Apabila gaya hidup penderita hipertensi tidak diatur dengan baik maka besar kemungkinan penyakit hipertensi akan menyerang penderita hipertensi. Dengan melakukan gaya hidup yang sehat seperti melakukan aktifitas fisik yang teratur, mengatur pola makan yang sehat, tidak mengkonsumsi garam berlebih, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol dan berkafein, tidak merokok, dan dapat mengelola stress dengan baik maka penyakit hipertensi tidak akan menyerang penderita hipertensi. Dari beberapa jurnal dapat disimpulkan bahwa dengan cara menggunakan metode hidup sehat dapat mencegah terjadinya hipertensi dan dapat mengurangi tekanan darah tinggi.

#### **6.2 Saran**

##### **6.2.1 Perawat**

Perawat dapat menjadikan metode gaya hidup sehat sebagai salah satu cara untuk memberikan informasi kepada pasien hipertensi sehingga pasien mampu meningkatkan perilaku dalam mengatur gaya hidup yang sehat. Serta menjadikan mengatur gaya hidup sehat sebagai salah satu dalam SOP penatalaksanaan perawatan Hipertensi.

### 6.2.2 Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya untuk melakukan literatur terkait media atau metode yang tepat di gunakan dalam menjaga gaya hidup pada pasien Hipertensi.