

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini peneliti menguraikan kesimpulan dan saran berdasarkan tujuan dan hasil penelitian yang dilakukan selama 3 hari yang dimulai dari tanggal 22-25 Juni 2024.

1.1 Kesimpulan

Partisipan penelitian ini adalah dua orang ibu yang berusia dewasa, sudah menikah, memiliki anak-anak usia sekolah, pekerjaan selain sebagai ibu rumah tangga, mereka juga sebagai pengusaha kios dan penjual gorengan. Partisipan hipertensi terkontrol didiagnosa hipertensi oleh dokter di puskesmas pasir Panjang tahun 2017 dengan tekanan darah 160/100 mmHg, melakukan kontrol tekanan darah dengan teratur di puskesmas pasir Panjang, mendapat obat hipertensi candesartan 8 mg rata-rata tekanan darah perbulan 140/90 mmHg. Tekanan darah saat peneliti melakukan pengukuran 140/100 mmHg. Pola perawatan diri partisipan; diet rendah garam, rendah lemak, lebih banyak makan sayur dan buah, menjaga aktivitas dan istirahat, makan rebusan daun papaya dan mentimun. Partisipan hipertensi tidak terkontrol didiagnosa oleh dokter tahun 2019 mmHg dengan tekanan darah 150/90 mmHg, hanya sekali minum obat captopril 25 mg ketika pertama kali diperiksa di puskesmas, setelah itu tidak minum obat lagi, tidak mengontrol diet rendah garam dan lemak. Kedua partisipan tidak mengkhawatirkan kondisi penyakitnya, tetapi lebih khawatir terhadap biaya pendidikan anak-anaknya. Manajemen stress dilakukan dengan cara berdoa, berusaha, mendengar music. Kedua juga tidak aktif berolahraga

1.2 Saran

1. Pasien hipertensi dan keluarganya

Agar mengontrol tekanan darah dengan teratur di puskesmas dan menjaga pola hidup sehat seperti berolahraga teratur, melakukan aktivitas fisik dan istirahat yang cukup, melakukan teknik relaksasi napas dalam, mendengar music dan berdoa, patuh terhadap diet rendah garam, rendah lemak, banyak makan sayur, konsumsi buah, mentimun, daun saledri.

2. Bagi perawat puskesmas

Terus memantau perawatan lanjutan dan pola hidup pasien hipertensi dengan melakukan kunjungan rumah.

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi mahasiswa

4. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat melakukan penelitian lanjutan dengan desain kuantitatif untuk menguji pengaruh pola hidup terhadap kejadian hipertensi dan komplikasi hipertensi.