

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah seseorang melebihi batas normal. Hipertensi merupakan kondisi kesehatan jangka panjang yang menjadi salah satu faktor risiko utama bagi serangan jantung dan stroke bagi banyak orang di seluruh dunia. Seseorang dianggap menderita hipertensi jika dua kali pengukuran tekanan darah menunjukkan angka  $\geq 140/90$  mmHg untuk usia 30-50 tahun, dan mencapai 160/95 mmHg untuk usia di atas 50 tahun (Yuniati et al., 2021).

##### **5.1.1 Karakteristik Gaya Hidup Responden Di Kelurahan Namosain Kecamatan Alak**

###### **a. Responden 1 (Tn. J)**

###### **1) Merokok**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi manajemen gaya hidup, responden 1 (Tn. J) sudah tidak merokok. Selain itu, lingkungan di dalam rumahnya juga bebas dari paparan asap rokok.

###### **2) Pola Makan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbaikan pada pola makan responden 1. Sebelum diberikan manajemen gaya hidup, pola makannya tergolong kurang baik. Namun, setelah dilakukan observasi pasca implementasi, pola makan responden 1 dinilai baik.

###### **3) Aktivitas**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik responden 1 tetap baik, baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi manajemen gaya hidup.

#### 4) Istirahat Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas istirahat tidur responden 1 tetap baik, baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi manajemen gaya hidup.

#### b. Responden 2 (Ny. A)

##### 1) Merokok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik sebelum maupun setelah diberikan intervensi manajemen gaya hidup sehat, responden 2 (Ny. A) sudah tidak merokok. Selain itu, ia juga tinggal di lingkungan yang bebas dari paparan asap rokok.

##### 2) Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbaikan pada pola makan responden 2. Sebelum diberikan manajemen gaya hidup, pola makannya tergolong tidak sehat. Namun, setelah dilakukan observasi pasca implementasi, pola makan responden 2 menunjukkan perubahan menjadi baik.

##### 3) Aktivitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik Ny. A tetap tergolong baik, baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi manajemen gaya hidup.

##### 4) Istirahat Tidur

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbaikan pada kualitas istirahat tidur responden 2 (Ny. A). Sebelum diberikan manajemen gaya hidup, kualitas tidurnya tergolong kurang, namun setelah intervensi, kebiasaan istirahat tidurnya menjadi baik.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Semoga penelitian ini dapat menjadi landasan untuk menerapkan konsep pembelajaran yang aplikatif dan teoretis, terutama dalam menjalankan prosedur keperawatan terkait implementasi manajemen gaya hidup untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap studi kasus ini dapat menjadi kontribusi pemikiran yang berharga bagi peneliti di masa mendatang. Selain itu, diharapkan para mahasiswa bisa mendapatkan wawasan tambahan dan mengembangkan ilmu keperawatan, khususnya terkait implementasi manajemen gaya hidup untuk memengaruhi perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## 3. Bagi Responden

Diharapkan agar para responden dapat mengaplikasikan teori dan implementasi yang telah diberikan selama proses penelitian. Dengan demikian, mereka bisa mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan efektif menurunkan tekanan darah.