

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Jagakarsa dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak sehat berjumlah 45 responden (64,3%). Lebih dari setengah responden mengalami stress yaitu berjumlah 37 responden (52,9%). Lebih dari setengahnya mengalami hipertensi berjumlah 37 responden (52,9%).
- 2) Ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tekanan darah ($p=0,000$). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan tekanan darah ($p=0,000$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Usia Dewasa Muda

Peneliti menyarankan kepada responden agar memperhatikan makanan yang dimakan, jangan terlalu sering makan makanan tinggi garam, tinggi lemak, jangan terlalu sering minum minuman yang bersoda atau beralkohol, olahraga dengan rutin, kurangi merokok, pola istirahat dan tidur yang baik, berbagi cerita dengan orang terdekat agar tidak menjadi pemicu stress.

5.2.2 Bagi Puskesmas Jagakarsa

Peneliti menyarankan agar pihak Puskesmas dapat memberikan penyuluhan kepada pengunjung Puskesmas yang memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) dan kepada seluruh pengunjung puskesmas untuk

menjaga pola makan, sering berolahraga, menjaga pola tidur, jangan merokok.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variable lain yang berbeda dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, sehingga penelitian tentang gaya hidup dan stress dengan tekanan darah dapat lebih bervariasi.

