

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Gaya hidup Kebiasaan merokok pada penderita hipertensi di RSUD dr. H.L.M. Baharuddin, M.Kes Kabupaten Muna yaitu kebiasaan merokok sedang sebanyak 11 orang (20%)
2. Gaya hidup Konsumsi kopi pada penderita hipertensi di RSUD dr. H.L.M. Baharuddin, M.Kes Kabupaten Muna yaitu konsumsi kopi jarang sebanyak 30 orang (54,54%)
3. Gaya hidup Aktifitas fisik pada penderita hipertensi di RSUD dr. H.L.M. Baharuddin, M.Kes Kabupaten Muna yaitu aktifitas fisik sedang sebanyak 26 orang (47,27 %)
4. Gaya hidup Pola makan pada penderita hipertensi di RSUD dr. H.L.M. Baharuddin, M.Kes Kabupaten Muna yaitu pola makan tidak baik sebanyak 29 orang (52,72 %)

B. SARAN

Diharapkan masyarakat khususnya pada penderita hipertensi agar dapat menerapkan gaya hidup sehat. Seperti mengurangi makanan asin, minuman alkohol, minuman berkafein, berhenti merokok, melakukan aktifitas fisik, dan mengelola stress.