

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar pola makan responden penderita hipertensi memiliki pola makan yang baik yaitu 57 %
2. Tingkat Stres pada penderita hipertensi sebagian besar mengalami stres Sedang yaitu 45 %.

#### **B. Saran**

Diharapkan masyarakat khususnya pada penderita hipertensi agar dapat dijadikan bahan masukan mengenai stres sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan kekambuhan hipertensi, sehingga dapat mengontrol tingkat stres dengan baik dan mengontrol tekanan darah rutin. Bagi akademik/penelitian diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan menggunakan desain korelasi untuk melihat pola makan dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi.