

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pengamatan dan pembahasan yang telah dilakukan pada Tn.J setelah mendapatkan modifikasi gaya hidup selama 3 minggu berupa senam hipertensi 3 kali dalam seminggu, pola makan sehat dengan mengonsumsi sayuran dan buah. Mengurangi makanan asin, berlemak, manis, minuman kopi, serta pola tidur yang baik. Terjadi penurunan tekanan darah pada Tn.J dari 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Pada Ny.S setelah mendapatkan modifikasi gaya hidup selama 3 minggu berupa senam hipertensi 3 kali dalam seminggu, pola makan sehat dengan mengonsumsi sayuran dan buah. Mengurangi makanan asin, berlemak, manis, minuman kopi, serta pola tidur yang baik. Terjadi penurunan tekanan darah pada Ny.S dari 150/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg.

Dapat disimpulkan bahwa modifikasi gaya hidup dengan pengaturan aktivitas atau olahraga, pengaturan pola makan dan pengaturan pola tidur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Subjek Peneliti Tn.J**

Dapat melanjutkan penerapan modifikasi gaya hidup berupa aktivitas atau olahraga lebih maksimal dengan meluangkan waktu 30 menit dilakukan selama 3 kali dalam seminggu.

### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya lebih bervariasi lagi dalam penelitian selanjutnya untuk memberikan modifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi.

### **5.2.3 Bagi Petugas Kesehatan**

Diharapkan tenaga medis dapat memberikan penyuluhan tentang gaya hidup sehat pada penderita hipertensi lebih detail lagi.