

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. - Aktifitas fisik pada Responden 1 dengan hipertensi hanya melakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang. Jenis Olahraga yang rutin dilakukan yaitu menyapu halaman dan mencangkul bersepeda dan jalan kaki.
 - Aktifitas fisik pada Responden 2 dengan hipertensi hanya melakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang. Jenis Olahraga yang rutin dilakukan yaitu mencuci piring, menyapu, menjahit, menyetrika pakaian, menyiram bunga, dan tidak pernah melakukan aktivitas berat.
2. Klien tidak setiap hari mengkonsumsi buah dan sayur yang dapat berpengaruh pada penurunan tekanan darah.
 - Responden 1 mengkonsumsi buah dan sayur yang meliputi pisang, pepaya, alpukat, semangka, sayur sop, bayam, kangkung, dan wortel. Selain itu subjek juga mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium berupa telur dan ikan. Makanan dengan kalium yakni susu. Makanan dengan magnesium berupa ikan laut.
 - Responden 2 mengkonsumsi buah dan sayur yakni sayur bayam, kangkung, wortel, pisang, dan pepaya. Makanan berkalsium

yang dikonsumsi subjek yakni kacang kedelai, jeruk, dan alpukat. Makanan berkalium meliputi pisang. Makanan mengandung magnesium yakni ikan.

3. Pemeriksaan kesehatan secara berkala dilaksanakan setiap bulan oleh responden sebagai deteksi dini terhadap keluhan.
 - Pemeriksaan pada responden 1 meliputi pengukuran tekanan darah dan glukosa darah, sedangkan pengukuran yang jarang atau tidak pernah dilakukan meliputi asam urat dan kolesterol. Subjek 1 diberikan obat captopril setelah cek kesehatan di puskesmas yang diminum 1 x 1 untuk dapat dikonsumsi pada tiap harinya.
 - Pemeriksaan pada responden 2 meliputi pengukuran tekanan darah dan glukosa darah, sedangkan pengukuran yang jarang atau tidak pernah dilakukan meliputi asam urat dan kolesterol. Subjek 2 diberikan amlodipin setelah cek kesehatan di puskesmas yang diminum 1 x 1 untuk dapat dikonsumsi pada tiap harinya.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan meningkatkan kebiasaan baik seperti rutin mengonsumsi buah dan sayur, aktivitas, dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin serta minum obat hipertensi teratur, sebagai upaya dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi dari hipertensi.

2. Bagi Institusi pendidikan

Karya Tulis Ilmiah ini dapat digunakan sebagai sumber referensi atau bahan informasi tentang Gambaran Pelaksanaan Gerakan Masyarakat

Hidup Sehat Pada Klien Dengan Hipertensi Di Desa Bayeman
Kabupaten Pasuruan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan melakukan pemeriksaan tekanan darah di waktu yang bersamaan dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah di setiap observasi.